

٢٤

كتابي



عش بعشمة
عش سايماً



المؤسسة العربية الحديثة
الطبع والنشر
١٩٥٥

عاشق

٣٤

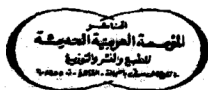
كتابي



يصدره : هادي مراد

مختارات كتابي

عش بحكمة تعش سليماً



إصدار مجيد

كتابي

يصدره حلمي مراد

•••

كتب دورية للقصة والثقافة الرفيعة .

• مختارات كتابي : باقة منتقاة

• متحانة لأروع الكتب العالمية .

• مطبوعات كتابي : الترجمة

الأمانة الكاملة لشراخ الكتب العالمية.

• روايات كتابي : ترجمة

أحدث الروايات العالمية المعاصرة .

•••

مصدر كتابي



مصباح الفكر عند الإغريق

•••

منة

الإهداء / إسماعيل دياب

•••

إشراف

الإهداء / حمدي مصطفى

•••

المكتبات

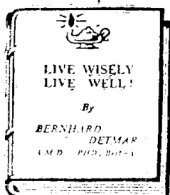
هيئة التحرير : حلمي مراد : ١٨ شارع العباسين - مصر الجديدة ٦٧٥١٢٦ - ٢٩١٤٤٤٩

الناشر : المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والعرض بالقاهرة ت : ٨٢٦٢٨٠ - ٨٢٦٧٤٧

طباعة ونشر المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والعرض ١٦٠١٠ شارع كامل صدق النجاة -

٥ شارع الإسماعيل بمنشية الكبري بروتكس مصر الجديدة - القاهرة ت : ٨٢٦٢٨٠ -

٩٠٨٤٥٥ - ٢٥٨٦١٩٧ ج ٥ .



عِشْ بِحَکْمَةٍ تَعِشْ سَالِمًا!

دکٲور
بیرنارڊ ڊیٲمار



الطبيعة خير علاج

رغم تقدم الطب ، والعلم ، والمدنية — على مر
السنين — فما تزال الطبيعة ، وستظل ، العامل الأول
في شفاء الإنسان من علله وأسقامه ، وحفظ صحته في
مواجهة كل عوامل الفناء . ومن هنا رايت أن أقدم لك
أحدث كتاب في إيضاح أساليب العلاج الطبيعي ،
معززا في الوقت نفسه نصيحة مؤلفه بوجوب
استئناسك برأى طبيبك الخاص قبل اتباع ما جاء فيه ،
لا سيما إذا كنت ضعيف البنية ..

تقدمة

ظل الإنسان آلاف السنين يكافح في شدة ودأب ضد
قوى الطبيعة ، في سبيل وجوده .. فلقد كانت الريح
والعاصفة ، والحرارة والبرودة ، والماء والجفاف ، والثلج
والجليد ، بل حتى الأرض نفسها بما يكن فيها من زلازل
ونار ، مصادر خطر مستمر للحياة والصحة .. وكرملائه من
الحيوان ، مضى الإنسان يهيم على سطح الأرض سعيا وراء
قوته اليومي ، متسلحا بالدهاء والقوة الغاشمة .. كان بيته
كهفا ، من صنع الطبيعة أو من حفر يديه .. وغذاؤه نجسا
نيئا — فما عرف إعداد الطعام إلا بعد اكتشاف النار ، وكان
مضطرا إلى أن يقنع بما تهبه الطبيعة ..

وقد كان أجدادنا يعيشون على الصيد ، ويعانون فى الوقت نفسه الخوف من أن يصادوا ! .. وكانوا فى فرارهم من مطارديهم يسعدون بأن يقتاتوا بالفواكه البرية والأعشاب .. ثم أخذت الوفرة والنقص فى الأغذية يتتابعان .. الوفرة فى فترات متناقصة ، والنقص فى فترات متزايدة .. حتى أصبحت فترات المجاعات مألوفة .. وحتى فى تلك الأيام كانت الأوبئة تستشرى فتقتضى على الناس ..

وكان أجدادنا الأولون ، أولئك البدائيون الوحشيون ، معرضين لقوى الطبيعة دون ما حماية .. فكانت حياة الفرد منهم مكرسة لتوفير الحماية لأسرته ولنفسه . وكانت حواسه ومداركه مرهفة ، وعظامه وعضلاته قوية دائمة التدريب ، وذهنه يقظا ، فراح يسعى بالذكاء والدهاء لتوفير ما يحل محل ما أمسكه الطبيعة عنه .. وهكذا مضى يكافح فى سبيل سموه على ما عداه ، حتى غدا سيد المخلوقات. وظل الإنسان الذى لم يذهب ضحية للأوبئة ، أو الجراح ، أو النكبات ، سليما لا عيب فيه .. فكانت الصحة هى الشرط الأساسى للحياة نفسها .

ولا ندرى إلى متى دامت هذه الحياة البرية ، غير المستقرة، التى عاشها أجدادنا .. فإن الجنس البشرى لم يدخل التاريخ إلا يوم كف عن حياة التنقل والترحال .. وكانت الزراعة هى بداية الحضارة ، وقد ارتبط بها بناء الدور للسكنى ، وللعمل ، ولما هو أسمى من ذلك ، كالمعابد للآلهة .. ونمت الحضارة فاتخذت أشكالا مختلفة ، كالحرف اليدوية والتجارة . ثم

ظهرت الفنون والعلوم ، وبدأت التربية تحتل مركزا رئيسيا في الحضارة .. ثم غدت الحضارة والتربية والدين عناصر لا تنفصل ، تغفلت جذورها في الأرض ، وراحت تكافح كي تشرئب وتسمو نحو السماء .. نحو الله .. وكان الناس أصحاء ، سعداء ..

نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

ازداد رقى الطباع، وتوفرت أسباب الراحة ، فازداد الوقت الذى يمارس الإنسان فيه حياة غير مضطربة ، بين أسرته ومجتمعه .. ومن ثم بسطت الحضارة أجنحتها .. وما لبثت المدنية أن تسالت رويدا ، ولم تعد ثمة حاجة للقلق والتوجس من الطبيعة التى غدت — بوجه عام — غير ضارة : فقد توفر البيت الدافئ الذى يقى من الريح والبرد والعاصفة ، والذى يضم الغذاء الوفير ، والذى تحمى جدرانها من الحيوانات المفترسة أو العصابات السارقة .. أما العناصر التى كانت مبعث خوف ، والتى كان التحوط منها يضطر الإنسان للبقاء قويا سليم الصحة ، فقد غدت موضوع بحوث علمية لتجربتها من أخطارها وأسرارها ، ودفعها لخدمة غايات الإنسان الخاصة والمادية .. فتلاشى التواضع والاحترام اللذان كان الإنسان يبديهما أمام أسرار الطبيعة وسموها ، وحلت محلها رغبة فى الكشف عن هذه الأسرار جميعا ، ومعرفة كل شيء ، ومن ثم السيطرة على كل شيء .. فأمكن تحقيق اكتشافات ومخترعات مدهشة ، وذللت موارد الطاقة التى تلب استعمالها أسلوب معيشة الإنسان من أساسه ، فأصبح لقينا



نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

الضوء والدفع .. وأصبحنا نسيطر على البخار والكهرباء ..
وجعلنا المياه تخدمنا .. وصارت عندنا اليوم آلات تنتج لنا
ما نرغب فيه كما لو كانت عبيدا لنا !

المدينة تضعف الصحة !

ولكن نسينا شيئا واحدا ، هو أن الطبيعة لم تمنح شيئا
بدون مقابل .. فعلينا أن ندفع الثمن من دمنا ، وعرقنا ،
وصحتنا ، وقوتنا . لقد تحدينا الطبيعة واستخدمنا العنف
معه ، فردت علينا ردا واضحا : جعلتنا ننحط ونصاب
بالأمراض .. وسيطرت علينا المدنية المغالى فيها ، فدمرت
الجزء الطفيف الذى بقى لنا من الصحة .. فهل لا يزال
فى الامكان أن ننفذ أنفسنا ؟ .. نعم ، إذا رغبتا مخلصين فى
ذلك .. ولن يكون إنقاذنا بترديد عبارة « العودة إلى الطبيعة »
— فلا يتصور سوى الحمقى أننا نستطيع أن نعود إلى
وحشية العصور البدائية ، فلقد سدت الطريق إلى ذلك إلى
الأبد ! — وإنما نحن نعيش اليوم فى العالم الآلى الذى لا روح
له ، وعلينا أن نرى كيف نتلاءم معه دون ما ضرر دائم يحق
بنا ..

أجل ، لا يزال ثمة سبيل إلى حل المشكلة ، فبما تبقى لدينا
من قوة ومن صحة مدخرة ، يجب أن نعالج الأمور بحكمة
ودراية ، وأن ننمى ونزيد مواردنا ، كى نستطيع أن نواجه
أخطار الحياة .. ولنستمد من الحضارة الوسائل لذلك ،
ولنتقبل ما نوهب من مؤهلات طيبة ، ونقتادى الانحدار
والانحطاط .. ومن الطبيعة — أيضا — يجب أن نستمد تلك

القوى التي تساعدنا على حفظ صحتنا ، وأن نكون على حذر من القوى المدمرة .. لنتخذ خطانا بحكمة وتعتقل وإدراك .
وعلينا أن نتفادى التطرف ، ونؤدى كل يوم ما تدعو الحاجة إلى أدائه . إن كل شيء تأتينا به الحياة ينطوى على خير كما ينطوى على شر ، وعلينا وحدنا يتوقف اختيار أى الجانبين !

المرض نتيجة لأسلوب المعيشة الخاطيء !

وكل شيء مما يصون الصحة ، يستطيع أيضا أن يرد الصحة لأولئك المرضى فعلا ، فما المرض سوى تعبير عن اختلال التوازن فى نظامنا العضوى ووظائف أعضائنا .. وكل اختلال ينبعث من تغلب القوى السلبية والمدمرة على القوى الإيجابية والإنشائية ... والواقع أننا نملك فى أعماقنا كنزا حقيقيا من القوى الإيجابية — التى نسميها طاقة أو نشاطا أو حيوية — وطالما حرصنا على ألا نفعل ما يضعف هذا « الطبيب الداخلى » بعادات المعيشة الخاطئة ، فلن يقوى أى عدو خارجى على أن يمسنا بأذى ! .. فالمرض إذن نتيجة لنهج زائف ، غير طبيعى ، فى معيشتنا .. كذلك علينا أن نمحو الأخطاء التى كان آباؤنا يمارسونها فى عيشهم ، وهذا أعظم ما فى نظرية الوراثة : فالمرض لا يورث ، ولكنا نرث قوة مقاومة للمرض تكون قد أوهنت .. فإذا واصلنا أسلوب المعيشة الخاطيء الذى ورثناه ، فإن القدر لا يلبث أن يقهرنا بالمرض ، طال الزمن أو قصر .. وإذن فلا سبيل لمغالبة الداء — إذا عرفنا هذه الحقيقة — إلا بالتخلّى عن أسلوبنا الخاطيء فى المعيشة ، وبانتهاج أسلوب جديد .. الأسلوب الصائب ..

فكل داء هو مظهر لازمة في حياة المرء ، وواجبنا — بمعونة الطبيب — أن نستبدل بالعادات التي تبني الداء ، عادات تغالب الداء ، وتحفظ علينا دائما صحتنا الطيبة ..

العناصر الرئيسية للصحة الطبيعية

إننا أبناء الأرض ، ونحن مرتبطون بها .. فالأرض تغذيها ، وخليق بنا أن نفحص بدقة ما إذا كنا قد أحسننا استخدام العطايا التي وهبنا إياها ، أو التي اضطررنا لانتزاعها بجهدنا وعرقنا ؟ .. إن الأرض تتألف من التربة ، والماء ، والهواء .. وكل حياة على الأرض أو فيها تدين بأصلها ووجودها للشمس ، مبعث الضوء والدفع .. صحيح أننا أبناء الأرض ، ولكننا أيضا من صنع الهواء والنور ، فكل منهما ضروري لنا كالقوت اليومي .. وعلينا يتوقف ما إذا شئنا أن نفيد من هذه القوى بحكمة ، أو ما إذا كنا نمتنعها ونسئ استعمالها .. فمهمتنا هي أن ننمي هذه الكنوز الكامنة ، وأن نستخدمها في سبيل صحتنا ..

والعلاج بالطبيعة قديم قدم عمر التلال .. ومع ذلك فإن حقائقه تهوى مرارا وتكرارا في طيات نسيان البشر .. فالبشر ما فتئوا يعتقدون — ولا يزالون يعتقدون — أنهم أمهر من الطبيعة ، أنهم ، وهم لذلك قد أقصوا — ولا يزالون يقصون — عن جنة السعادة ، والصحة السليمة .. لأن الصحة المطلقة هي وحدها التي تمثل السعادة .. ولم يتأت عن مسلك أكثرية الناس حتى اليوم ، سوى التعاسة والمرض .. فإلى متى نظل ندور هائمين حول الهوة الخطرة ، متخبطين في

الظلام ..؟ فلنعد ، أخيرا إلى المنابع الخالدة لصحتنا وقوانا ..! ولنذكر أنه إلى جانب الهواء والنور والشمس والماء ، فإن ضبط التوازن والتناسب بين الراحة والحركة ، يعد عنصرا رئيسيا في حالتنا الصحية ..

الفصل الأول

الهواء ، والضوء ، والشمس

« لا مجال للطبيب ، حيثما يدخل الهواء وضوء الشمس »

كتب بنجامين فرانكلين — الذي كان في مقدمة طلائع المجاهدين في سبيل استقلال أمريكا — إلى صديقه الدكتور دوبورج في سنة ١٧٥٠ يقول : « وجدت الأنسب لجسمي أن استحم بعناصر أخرى غير الماء البارد ، وأعني بذلك : الهواء الطلق .. لذلك أستيقظ في كل صباح فأجلس في غرفتي أقرأ أو أكتب وأنا عار تماما ، لنصف ساعة أو ساعة — تبعا للفصل — إذ لا بأس بحمام الهواء إطلاقا .. وما وجدت آثارا سيئة لهذه العادة ، بل صدقني إذا قلت إنها ليست فقط غير ضارة بصحتي ، بل إنها على العكس تساهم في صونها ! »

ولقد كانت حمامات الهواء والشمس معروفة لدى قدماء الإغريق والرومان ، ثم قل ذكرها في العصور الوسطى ، لكن بعض الألمان والفرنسيين عادوا فيها بين سنتي ١٧٥٠ و ١٨٥٠ ينصحون بها كعلاج لقرحة المساق ، ولين العظام ، وداء المفاصل ، وسل العظام والمفاصل .. وما لبث ضوء الشمس

والهواء أن أصبحا منذ سنة ١٩٠٠ علاجاً هاماً للسعال الرئوى فى بعض مراكز الاستشفاء مثل « انجادين » .. كما بدأ الدكتور « روليه » وقتئذ ذلك النظام الموفق الذى وضعه لاستغلال الهواء — والشمس بوجه خاص — فى علاج سل الغدد والعظام والمفاصل فى « ليسان » ، بالقرب من « مونترو » .. وسرعان ما أصبحت سويسرا بلداً مثالياً رائعاً للمصحات التى تتبع وسائل العلاج الطبيعى .

الحمامات الهوائية

ولا يعينى أن أصف النظام المتبع فى المصحات ، فأهم من ذلك أن أطلع أولئك الراغبين فى حفظ صحتهم وعافيتهم ، على كيفية القيام بحمام الهواء فى البيت ، دون تبديد لا مبرر له فى الوقت أو المال ..

يبدأ الإنسان حمام الهواء بتهوية غرفة النوم ، فلا بد من أن تبقى نوافذها مفتوحة — على مصراعها أو جزئياً — حتى فى الليل ، اللهم إلا فى فترات اشتداد البرد .. وعندما يستيقظ المرء ، عليه أن يتمطى بضع مرات فى فراشه ، حتى يشعر بأن كل عضو فى جسمه قد أخذ حظه من الحركة .. ثم يطرح عنه الغطاء ويقف فيخلع عنه ثوب النوم ، ويخطو إلى النافذة عارياً ، حيث يستشق الهواء مراراً فى عمق ، ويرسله أيضاً فى زفير عميق .. ويعود إلى داخل الحجرة فيمضى يتحرك فى أرجائها ويدلك ساقيه وذراعيه وصدره وبطنه وظهره بيديه أو بمنشفة ، فى حركات متعاقبة ، أو صفعات خفيفة ..

وهو ماضٍ في الشهيق والزفير لأنها رياضة الرئتين ..
وخير طريقة هي أن يقرن المرء حمام الهواء ببرنامج للتدريبات
الرياضية يختاره كما يحلو له ويلائمه ، بحيث يكون فيه
تمرين كافٍ للعضلات والمجموعات العضلية على التوالي ..

وليس معنى ذلك أن يجهد نفسه في تدريبات لكل الأعضاء
والعضلات في صباح واحد ، بل يمكن تقسيم ذلك على أيام
الأسبوع ، إن لم نقل على أسابيع . ولا بد من فترات للراحة ،
فإن الراحة ذات أهمية كبرى . كذلك ينبغي للإنسان ألا يدع
نفسه فريسة لرعشة البرد ، بل يجب أن يظل دافئاً ، فإذا
أحس بقشعريرة وجب عليه أن يكف عن التدريبات وأن يندس
في فراشه ..

ويجب ألا يستغرق الحمام الهوائي الأول أكثر من دقائق ،
على أن يطول الزمن شيئاً فشيئاً ، حتى يمتد إلى خمس عشرة
دقيقة ، وفي هذا الكفاية .. فإذا شعر فيما بعد أنه لا يقوى
على الاحتمال طيلة هذه الفترة ، فليقلصها .. إذ أن المهم هو
تعريض الجسم وهو عارٍ للهواء ، بعد الفرائش الدافئة ..
وعندما ينتهي الحمام الهوائي ، فللمرء أن يعود إلى فراشه ،
أو يرتدى ملابسه ويقوم بنزهة قصيرة على القدمين ، أو ببعض
الأعمال البدنية .. ويستطيع إذا ما اعتاد حمام الهواء أن
يجلس إلى مكتبه عارياً ، أو في غلالة رقيقة ، ليؤدي بعض
أعماله ، على أن يكف الوقت الذي يقضيه هكذا وفقاً لحرارة
الجو أو برودته .. وإذا كانت لداره حديقة ، فيجمل به في
الصيف أن يقوم ببعض أعمال الفلاحة عارياً - اقصد بالسروال

« البنطلون » فقط — ومن الطبيعى أن حمام الهواء خارج الجدران أفضل منه فى غرفة النوم ، لمن استطاع إليه سبيلا ..

استشر طبيبا إن كنت ضعيف البنية

وإذا كان الحمام الهوائى الكامل متعذرا ، ففى وسع المرء أن يقنع بحمام جزئى ، كأن يسير وساقاه عاريتان ، منتعلا نعلين خفيفين — صندلا — أو حافيا .. فالمشى على هذه الصورة علاج رائع ، يقضى على برودة القدمين وغرقهما وكل ما يخل بالدورة الدموية . والشخص الذى يسير فى اليوم الحار وهو مرتد جوربيه ونعليه ، لا يلبث أن يتعرض للإصابة بالبرد ، من جراء تفقد العرق من قدميه .. كذلك يجب أن تترك الذراعان عاريتين معرضتين للهواء . ويحسن فى الصيف التريض مشيا ، فى سروال قصير « ثورت » .. كما يخلق بالمرء فى داره أن يعرض ما استطاع من أعضاء جسمه للهواء .

على أنه ينبغى للمبتدئ الذى لا عهد له بحمامات الهواء ، والذى لا يطمئن إلى حال صحته ، أن يستشير طبيبا فى البداية — إذ لا بد من أن يتمشى الحمام الهوائى مع الحالة الصحية — ولقد كان بنجامين فرانكلين ضعيف البنية ، كما يفهم من إشارته إلى عدم احتماله الماء البارد ، ومن ثم فالامر يتوقف على وجهة نظر الإنسان إلى قدرته ومدى احتماله .. وما يصلح لمرء ، لا يتحتم أن يصلح لآخر ..

ولا تقتصر أهمية الحمام الهوائي على قضائه على المرض وحده ، بل إنه يقوى الجسم إلى درجة كبيرة ، أو بمعنى آخر ، يهبئ المرء ليتلاءم مع المحيط الذي يعيش فيه ، فيقل ميله إلى المرض . . فهو والحال هذه ذو أثر وقائي . . ومن ثم كان من الضروري للمرء أن يتخير ثيابه بحيث تسمح للهواء بأن يتخللها ويصل إلى الجسم ، إذ يجب أن تتاح للهواء منافذ إلى الجسم ، وأن تتاح للعرق منافذ إلى الخارج . لذلك يحسن أن تكون سراويل الداخلية قصيرة وفضفاضة ، وأن تتخذ من التيل أو الصوف أو القطن . وأن تكون الجوارب قصيرة وبدون حمالات تحيط بالعضلات . . وأن يبقى الجزء العلوى من الساق — أى ما حول الركبة — والجزء السفلى من الفخذ عاريين . . وخير وقاية من البرد أن تكون الثياب العليا سميكة بعض الشيء — ومن الطبيعى أن تكون الثياب ثقيلة في الشتاء عنها في الصيف — وكذلك الحال بالنسبة للقدمين ، فإن البرد الذى يصيبهما قد يضر بالجسم — لا سيما منطقة البطن — ضررا ربما استمر طول العمر . . على أن ذلك ينبغى ألا يمنع التخفيف من النعال الثقيلة — كالشباشب الصوف — فى داخل المنزل في الشتاء ، ليتاح للقدمين أن تحصلا على تهوية كافية . .

الجسم ينبغى أن يألف تقلب الطقس

وخير وقت للمبتدئين فى الحمامات الهوائية ، هو الشهور التى تمتاز باعتدال الجو ، على أن تكون فترات الحمام قصيرة ، ثم تمتد تدريجيا . . فلا يلبث الشعور الغريزي لسدى المرء

بالصحة أن يعود إليه ، وذلك لأن استعادة الغريزة الصحية — في حد ذاتها — مهمة وهدف للأسلوب الطبيعي للمعيشة ..
 وحمامات الهواء تساعد المرء على أن يعتاد الهواء الطلق النقي ..
 والواقع أننا يجب أن نتعود احتمال الهواء الحار ،
 والدافئ ، والبارد على السواء .. وأن نتعلم كيف نتحمل
 الهواء المعاصف ، احتمالنا للهواء الجاف ، أو الهواء الرطب .
 ومن العجيب أن الجسد يكيف نفسه بسرعة ، فلا يلبث في
 بضعة شهور أن يألف تحمل تقلبات الجو ويستشعر لذة في
 اجتيازها . ولا بد للإنسان في سبيل العناية من أن يتذرع
 بالعزيمة ، على أن يتفادى المغالاة ، ويتجنب الحالات المتطرفة
 من التقلبات ..

نعم ، يجب أن نتعلم كيف نعود إلى مواجهة الريح والزوابع
 .. وأن المشى على القدمين ساعة على الأقل — في كل يوم ،
 وفي أى الأحوال الجوية — رياضة تقوى في الوقت ذاته أعضاءنا
 وعضلاتنا . ومثل هذا المشى لا ينبغي أن يكون متراخيا ، ولا
 سريعا في عصبية ، وإنما يجب أن نراعى في سيرنا بفرض
 الرياضة أن نتيح لكل عضلة في جسمنا أن تتحرك وتعمل ،
 فنبعث المشى فينا دفئا وراحة .. ولنحرص خلال ذلك على
 التنفس في عمق ، شهيقا وزفيرا .. وأن نمضى في رياضتنا
 صيفا وشتاء ، فما ينبغي أن يصدنا الشتاء ، وغاية ما في
 الأمر أن نكتفى إذا ما اشتدت وطأة الجو بأن نمارس حمام
 الهواء في غرفة النوم ، بدلا من الخارج ..

حمامات الهواء تقوى مقاومة الجسم

وأذكر أنه جاعنى مرة مريض ، فى الأربعين من عمره ، يشكو من أنه يصاب بالبرد فى كافة فصول السنة ، وأن أنفه تيار هوائى يورثه زكاما ، وأنه عند تقلبات الفصول يكون فى أسوأ الحالات .. ووجدته ضئيل الجسم ، نحىلا ، ضعيفا .. وكان يكره الاستحمام بالماء الساخن أو البارد ، ويكتفى بالماء الدافئ .. فحرمت عليه الاستحمام بالماء الدافئ ، وأمرته بأن يكتفى بأن يحك جسده — مرتين فى الأسبوع — بفرشاة أو ليفة أو اسفنجة جافة ، حتى تحمر البشرة ويسرى الدفء فى الجسم .. كما نصحته بممارسة حمامات الهواء فى غرفة النوم ، مكتفيا فى البداية بتعرية الجزء العلوى من جسمه ، على أن يصل إلى العرى التام تدريجيا ، وأن يقرن ذلك بتنفس عميق ، وتمارين رياضية خفيفة ..

وبدا فى تنفيذ هذا البرنامج فى شهر يونيو ، فلم يصب بالزكام حتى الخريف ، وعندما أصيب به بعد ذلك تغلب عليه بسهولة ، ولم يكف عن حمامات الهواء ، فشعر بتحسن فى صحته .. ثم واصل الحمامات فى الشتاء ، فلم يواته الزكام إلا مرة أخرى فى الربيع ، انتقضت بسرعة .. ولم يعد يصاب بصدا ، وأصبح يحظى بنوم مريح ، عميق .. ويحسن أن نذكر أنه ابتداء من شهر يوليو أصبح يمارس حماما هوائيا فى الليل أيضا ، قبل النوم .. وأنه التزم الخضار فى غذائه ، وحرم البيض والحقيق الأبيض .

تشفى من الأرق والصداع

وتدل تجاربى على أن حمات الهواء هى خير وسيلة لإعادة الصلة بين المريض والطبيعة فى حالات الضعف . وهى عامل مقو فى حالات الاضطرابات العصبية بوجه خاص ، وفى حالات الأرق ، والصداع العصبى ، واختلال الدورة الدموية ، إذ تقوى القلب وتنشط دورة الدم وتجدد الخلايا ..

ولا يجب أن ننسى أن الجلد عضو كبير للتنفس وتجدد الخلايا .. كما أن أعضاء التنفس الأصلية تنشط بدورها نشاطا رائعا بحمات الهواء .. والمعروف أن التنفس فى الهواء البارد النقى يزداد عمقا وغازة ، ويبعث شعورا بالانشراح والنشاط ، ومن ثم فإن أى زكام يصيب الجارى الهوائية — بما فى ذلك الأنف — يجب أن يقابل بالتعرض للهواء النقى بأسرع ما يمكن ، نهرا وليلا .. ولا ينبغى الاكتفاء بفتح نوافذ غرفة النوم ، إن أمكن .. بل إن الطبيب الألمانى الدكتور « أوجست هيزلر » — فى كتابه « طبيب ريفى وعلاج طبيعى » — يذكر أنه أحرز نتائج طيبة بالنوم فى العراء ، على شريطة توفير الدفء للجسم فى رقادته ، وتغطيته بما يكفل هذا الدفء ، إذ يجب ألا يشعر بالبرد لحظة واحدة .. وفى هذه الحال يشفى المريض بفضل الجارى التنفسية التى تطهر باستمرار بالهواء النقى ، الطلق ..

الحمات الشمسية

لحمات الشمس مفعول مقو فذ ، إذ أنها تزيد إلى حد كبير من النشاطات التى تتبعها حمات الهواء . والواقع أننا

لا ندرى حتى الآن تفصيلات ما يجري بالدقة داخل الجسم إذا ما تعرض لأشعة الشمس ، ولكننا نعرف بالتأكيد أن الشمس المشرقة تحدث ثورة حقيقية في الأنسجة ، إذ توقف قوى نائمة ، فتثير إجراءات دفاعية ووقائية داخل الجسم ، وتعزز قوة المقاومة في الجلد ، فتساعده على التنفس وعلى تجديد الأنسجة ، ومن ثم توقف قوى جديدة فينا ..

فالشمس عامل من عوامل الشفاء ، ولكنه عامل ذو خطر مع ذلك ، ومن ثم فهو يتطلب الاحتراس الشديد ، لأنه إلى جانب الضرر الذي يحدثه من جراء احتراق البشرة ، فإنه يؤدي إلى كثير من الاضطرابات الأخرى مثل الفثيان ، ولغط القلب ، والارتعاش ، والحمى ، والصداع .. ولهذا يجب تغطية الرأس والقفا — مهما كبدا ذلك — إذا شئنا أن نمارس الحمام الشمسي ..

تعاقب حمائم الشمس والهواء

والعلاج بالشمس قديم قدم الإنسانية ذاتها ، ولكنه توارى في ثنايا النسيان خلال العصور الوسطى .. وكان « أرنولد ريكلبي » السويسري أول من دعا إلى العلاج بالهواء والشمس في العصر الحديث ، إذ أقام مصحة لذلك في سنة ١٨٥٥ ، وكان يسكن مرضاه في « أكواخ للهواء » ذات تكييف خاص ، ويجبرهم على أن يعيشوا حفاة الأقدام ، ويعلق أهمية كبرى على ما للدفع من قوة شفائية ، حتى لقد كان يعمد إلى إحداث الحمى — اصطناعيا — بوساطة الحرارة .. كما كان يؤكد أهمية تعاقب الحرارة والبرودة كمنشط للجسد ، ويقيس

ذلك على ما لتنوع الجو من آثار في قانون الطبيعة .. ومن ثم كان يستعمل حمامات الهواء البارد وحمامات الشمس على التعاقب .. فكان يحمل المريض على ممارسة حمام الهواء ، على أن يدفئ نفسه خلال ذلك ببعض التدريبات الرياضية ، ثم يمارس الحمام الشمسى ، حتى إذا فرغ منه ، استحم بماء ساخن حتى يتفقد العرق من جسمه ، وعندئذ كان يلفه في « بطانية » ثم ينقله إلى الشمس ، ويحملة على أداء بعض التدريبات الرياضية تحت أشعتها ..

« جدول » الحمامات الشمسية

ولقد أصبحت الحمامات الشمسية شائعة في أيامنا هذه ، وأصبح كل أمرئ يسعى إلى أن تلوح الشمس بشرته باللون الأسمر .. وهو لجهله يعرض نفسه للشمس ساعات طوالا .. وهذا خطأ لا يسكت عنه الطبيب ، إذ أن حمامات الشمس تتطلب من الحذر ضعف ما تتطلبه حمامات الهواء في بدايتها .. فلا يجب الاقبال عليها دون استشارة طبيب . وأولئك الذين لم يألّفوا الحياة في الشمس يجب أن يكتسبوا في البداية استعدادا لها ، عن طريق حمامات الهواء .. فإذا استكمل الشخص هذا الاستعداد ، وجب أن يبدأ بحمامات شمسية جزئية ، بأن يعرض قدميه وساقيه وركبتيه لأشعة الشمس ، مع مراعاة أن تكون جميعا متساوية في تعرضها للأشعة ، وذلك بتعريض سطحها الخارجى لخمس دقائق ، ثم يعرض السطح الداخلى خمس دقائق أخرى ، ثم يعرض كلا من الجانبين الأيمن والأيسر لخمس دقائق أيضا .. مع العناية

بتعريض باطن القدمين تعريضاً كاملاً للشمس .. وهكذا يستغرق الحمام الأول عشرين دقيقة ، يمكن تخفيضها في بعض الحالات ، كما يمكن زيادتها عند توفر الاحتمال ..

وتزداد الدقائق الخمس — التي يستغرقها تعريض كل سطح للشمس — بمعدل دقيقة في كل يوم ، حتى تصل إلى عشر دقائق ، أي أربعين دقيقة للحمام كله ، وإذ ذاك ، تمتد التعرية إلى الفخذين والبطن ، على أن يبدأ بتعريضها لخمس دقائق تزداد يوميا دقيقة واحدة ، كما جرى في العملية السابقة .. ثم يترك الجزء السفلي ليسترخ ، ويشرع في تعريض الجزء العلوي للشمس ، على أن تغطي الرأس ومؤخر العنق ، ويبدأ بتعريض الذراعين والكفين ، ثم تمتد التعرية بعد خمسة أيام لتشمل كل الجزء العلوي حتى الردفين ، بالتدريج ..

وبهذه الطريقة يعتاد الجسم كله حمامات الشمس في ثلاثة أسابيع .. ثم يسترخ المريض خمسة أيام ، على أن يواصل حمامات الهواء في الظل والشمس على التعاقب .. ويعقب ذلك تعريض الجسم كله للشمس ، مبتدئاً بالظهر ، ثم البطن ، فالجانب الأيمن ، ثم الجانب الأيسر ، بحيث يستغرق تعريض كل منها خمس دقائق فقط ، تزداد يوميا بمعدل دقيقة ، بحيث يبلغ أمد الحمام بعد عشرة أيام ستين دقيقة كاملة للجسم بأسره .. ولا يجب أن تتجاوز مدة الحمام ستين دقيقة ، ولكن يمكن للمريض أن يمارس حمامات الشمس — لمدة ساعة — عشرة أيام متوالية ، ثم ينقطع عنها بعد ذلك .. أما حمامات

الشمس والعرق - التى كان يمارسها « ريكلى » - فلا أنصح بها ، على ضوء تجاربى .. وإن كنت أجبذ أن يعرق الإنسان - مرة فى اليوم - لا نتيجة الشمس ، وإنما نتيجة التدريبات البدنية ، وبعض الأعمال العضلية فى الهواء الطلق : كقطع الأخشاب ، وفلاحة البساتين ، والعمل فى الحقول .. أما المرضى الضعفاء ، فيمكنهم اجتلاب العرق بالحمامات الساخنة .

لا بد من استشارة الطبيب ..

والواقع أنه كلما كانت حال المريض سيئة ، كان ذلك أدمى إلى تنشيط قواه الدفاعية بعنف أكثر .. والشمس من المحفزات القوية ، وتركيب جسد المريض هو الذى يحدد مدى وكية العلاج ، ففى حالة ذى البنية القوية ، يمكن التقدم بخطى أسرع وآماد أطول مما فى حالة ذى البنية الضعيفة .. ولا يتجلى النجاح الرائع للعلاج بالشمس إلا إذا كان يمارس بدقة تحت إشراف طبيب ، خبير .. والطريقة التى شرحناها ليست سوى طريقة وسطى يمكن لأى امرئ أن يمارسها دون ضرر .. بيد أن هناك أمراضا تتطلب علاجا أشد ، فما أن يتعود الجسد التعرض بأكمله لأشعة الشمس ، حتى يؤخذ فى إطالة أمد هذا التعرض ، ببطء ، إلى أن يبلغ عدة ساعات فى اليوم .. ويجب أن يكون العلاج فى الصيف أقصر أمدا منه فى الشتاء ..

ومن المعروف أن طيف الشمس يتألف من ألوان منها ما لا يتضح لعين البشر ، وأهم ما يعيننا من هذه الألوان اللون فوق البنفسجى ، واللون تحت الأحمر .. وقد أصبحت أشعة

هذين اللونين تصطنع اصطناعا ، للعلاج ، ولكن الأشعة المصطنعة لا يمكن أن تعادل الطبيعية .. على أننا نحذر القارئ من الحمام الشمسي في حجرة مغلقة ، لأن النوافذ تمتص الأغلبية العظمى للأشعة ذات المفعول الشافي .. ومن ثم يجب ألا تمارس الحمامات الشمسية إلا في الهواء الطلق ، وبمعنى آخر يجب أن تقترن الحمامات الشمسية بالهوائية ، فإن أشعة الشمس كالهواء الطلق ذات مفعول كبير للسليم والمريض على السواء ..

الشمس قد تكون أقوى مفعولا من العقاقير

ولنذكر دائما أن القول بأن الأمراض المعينة تحتاج إلى علاج معين ليس سوى مجرد زعم ، فكل العوامل العلاجية الحقيقية تهدف إلى التأثير على الجسم لتعزيز طاقته الدفاعية بطريقة تمكنه من مغالبة ما نسميه المرض .. وهذا ينطبق على الشمس التي تتخذ من البشرة مجالا لعملها . فالمعروف أن ثمة أوعية دموية دقيقة تنتشر في الجلد ، كما ينتشر فيه ما لا حصر له من أطراف الأعصاب . وعن طريق هذه وتلك ، ينتقل الأثر المنشط لأشعة الشمس إلى مركز الجهاز العصبي ، ثم يرسل منه إلى كل عضو في الجسد ، أي أن كل عضو يحظى بتحسين في انتظام الدورة الدموية ، وبازدياد في نشاط تجدد خلاياه .. ومن ثم تتجدد قوى الإنسان ونشاطه ويزداد نقاء دمه ، تمتعظم طاقته الدفاعية ..

على أن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن ثمة أمراضا يكفى فيها أن يقتصر الحمام الشمسي على العضو المريض ، إذ أن الاثارة

— أو الحفز والتنشيط المحلى للجزء المريض — تكفى فى هذه الحالة لتحريك قوى الشفاء الكامنة فى النفس بدرجة كافية لإبراء هذه الحالات ..

وفى الوقت ذاته ، هناك أمراض دلت التجارب على أن حمامات الشمس ناجعة فى علاجها بوجه خاص ، كالأمرض الجلدية ، وخاصة الاكزيما بكافة أنواعها .. إذ أن أشعة الشمس أقدر على علاجها من الأدهنة والمعاجين والبلاسم التى لا جدوى منها .. وكذلك الحال بالنسبة للجروح التى تأبى أن تندمل ، كالقرحة الخبيثة ، والالتهاب الصديدي الناشئ عن جروح أو حروق ، والتهابات الأنسجة الجلدية ، وسل الجلد بوجه خاص .. وقد أصبحت حمامات الشمس من وسائل العلاج — التى تلقى رواجاً متزايداً — فى حالات السل ولين العظام ..

تعريض الجروح للشمس والهواء

واذكر أن جندياً فى العشرين من عمره جاعنى يوماً يشكو من جرح فظيع نجم عن شظية قنبلة أصابت أعلى الردف الأيمن .. وتبينت أن أنسجة خلايا الطبقة السفلى من الجلد ، وأجزاء من الأنسجة العصبية قد تلفت .. وأن الجرح كان يتسع وقد تقرحت أطرافه والتهبت الأنسجة المحيطة بها .. وقد أخفقت أنواع العلاج التى جربها من قبل باستعمال المعاجين والبلاسم — « المرهم » — والأربطة والضمادات .. فكان أول ما فعلت أن أمرت بنزع كل هذه الأربطة ، فيما عدا

ضمادة توضع بالليل لتحول دون تلطخ الفراش بافرازات الجرح .. أما في النهار ، فأصبح الجرح يترك معرضا للشمس والهواء ، على أن يوضع بجوار فراش المريض أو مقعده وعاء يتلقى إفرازات الجرح .. وأن هي إلا بضعة أسابيع حتى اندمل الجرح ، تاركا ندبة بسيطة ..

والواقع أنني لا أفهم مبررا للاستمرار في أساليب العلاج بالضمادات على اختلاف أنواعها ، إذ لا يجب اللجوء إليها إلا في حالات الضرورة القصوى .. وكذلك أعجب لأن الناس لا يزالون يؤمنون حتى اليوم بأن البلاسم — « المرهم » — تستطيع أن تشفى الجراح ! .. أفلم يخطر لهم أن عزل الجرح عن الهواء والضوء يمهّد لتكوين بيئة صالحة لنمو البكتيريا ؟ .. إن الضمادات بأنواعها تعمل ضد الطبيعة .. وهي كثيرا ما تؤخر الشفاء ، إن لم تقض إلى أضرار جسيمة لا داعي لها .

الشمس ضارة في حالات الاضطرابات العصبية

إن الهواء والضوء عنصران نعيش فيهما ، وبهما ، وليس من غنى لنا عنهما ، ومن ثم يجب ألا نمنع الاتصال المباشر بينهما وبيننا .. بل إن من واجبنا أن نخرق ثغرات في الحجب التي تفرضها المدنية الراقية بيننا وبينهما .. ويجمل بنا أن لا ننتظر حتى نقع صرعى الأمراض ، بل خليق بنا أن نمنع الأمراض بأن نتقيها مقدما ونعيش أصحاء .. فالضوء وأشعة الشمس يساعدان على نمو العظام والعضلات ، ويعملان على أن يتلقى الجسم حاجته من الكالسيوم والزلزال ، ويقويان

الانسجة ، ويؤثران أثرا طيبا على القلب ودورة الدم وتجدد الخلايا .. ومن ثم فلا يجب أن يهمل الوالدان في تعريض ابنائهما للشمس والهواء منذ أيامهم الأولى في الحياة .

والمرضى العصبيون هم وحدهم الذين يجب أن يلتزموا أقصى الحذر عند ممارسة العلاج بالشمس، فيقنعوا في البداية بحمامات الهواء ، حتى إذا ما تغلبوا على الاضطرابات العصبية بدرجة محسوسة ، كان لهم أن يمارسوا حمامات الشمس .. وحتى في هذه الحالة يجب أن يحترسوا كل الاحتراس في المراحل الأولى ، والا يزيدوا مدد التعرض لاشعة الشمس إلا ببطء ..

ولا ينبغي أن يكتفى المرء بتعريض نفسه للشمس والهواء ، بل إن الشيء ذاته ينطبق على بيئته ، فالبيت الذي تدخله الشمس والهواء لا يدخله الطبيب .. كذلك يجب أن تعرض الأبسطة والاقمشة والبياضات للهواء والشمس من آن لآخر .. وإذا كانت الشمس لا تصل إلى قطع الأثاث في أماكنها ، فيجب زحزحة الأثاث ليغمره ضوء النهار بين وقت وآخر .. كما يجب أن تترك الأبواب والأدراج مفتوحة في أوقات متفاوتة ..

الفصل الثاني

الحركة والاستجمام

من الملاحظ اننا إذا قمنا بنزهة عادية على الأقدام ، شعرنا بأن الجسم يتحرر ويخف ، ويدب في أوصاله شعور لذيذ بالدفع ، ويزداد شهيقنا وزفيرنا عمقا وسرعة .. وكلما

كان الهواء باردا ، كان شعورنا بالنشاط والانشرائح أكبر .. ذلك لأن الإنسان من الحيوانات الثديية ذات الدم الدافئ ، فهو لا يعيش إلا إذا توغرت داخل كيانه باستمرار درجة حرارة معينة ، تظل دائمة مهما كانت درجة حرارة الهواء .. ولكي نحفظ بدرجة الحرارة هذه ، لابد للجسد من أن يولد باستمرار الحرارة اللازمة ، وذلك بتحويل الغذاء الذي يصل إلى المعدة ، وباستمداد الحرارة من خارج الجسد ، وهذا الاستمداد لا يتسنى إلا بطريقة غير مباشرة ، عن طريق ادخار الحرارة إذا كان الجو باردا بارتداء الثياب المدفئة ، أو بتدفئة الحجرة التي نجلس بها .. إذ أن القسط الأكبر من الحرارة التي يولدها الجسد لا يلبث أن يتسرب إلى خارجه عن طريق مسام الجلد .. وكلما ازداد البرد حولنا ، كان إشعاع الحرارة من أجسادنا أكثر ، والعكس صحيح .. فإذا كانت حرارة الجو المحيط بنا أعلى من حرارتنا — كما يحدث بعد حمام شمسي كامل ، أو حمام مائي ساخن — لم يتسرب من حرارة أجسامنا شيء ، ومن ثم نتصبب عرقا ، إذ تعتمد الحرارة المخزنة الفائضة في أجسامنا إلى تبخير العرق حتى لا يبقى سوى المعدل اللازم من الحرارة في داخل الجسم ..

نور الغذاء في توليد الحرارة للجسم

وفي الحقيقة أن الجسد يحاول توليد حرارته الخاصة بتحويل الغذاء إلى طاقة حرارية ، معتمدا في عملية الاحتراق على الأوكسجين الذي يمتصه من الهواء .. ومن الضروري — والحال هذه — أن تظل عملية الاحتراق متوالية حتى تضمن

للجسم الحرارة الكافية في جميع الأوقات .. ومن الطرق النافعة لهذا ، ممارسة التدريبات الرياضية ، التي تحرك العضلات .. فنشاط العضلات - بمعنى آخر - يولد الحرارة ، ولهذا تكون الرياضة بالمشي نوعا من توليد الحرارة للجسم . وتنشط عملية تكيف الحرارة عن طريق الجلد ، فكلما كان الجو المحيط بنا حارا ، اشتدت الدورة الدموية في الجلد ، فازدادت بذلك الحرارة المتسربة من داخل الجسم إلى الجلد ، ومن هذا إلى الخارج .. وكلما كان الجو باردا ، ازداد انكماش الأوعية الدموية في الجلد ، فقلت كمية الدم في البشرة ، وقل إشعاع الحرارة إلى الخارج .. ويكتمل انتظام عملية التوازن هذه إذا كان الجسد عاريا ، وفي ظروف طبيعية فطرية .. أما في المجتمعات الراقية الحاضرة فيستعان على ذلك بالثياب ، نخففها إذا كان الجو حارا ، ونضاعفها إذا كان باردا .. وكذلك ندفع البيت في الشتاء ، ونستعين بالمرآح على تبريد جوه في الصيف ..

المشي رياضة لازمة

وبجانب ذلك ، نجد أن الرياضة تنشط الدورة الدموية بأسرها ، وتنشط بالتالي عملية تجديد الخلايا ..

ولا شك في أن كثيرا من الأمراض يرجع إلى عدم التريض ، فان أي عضل سليم إذا ما أوقف عن العمل أسابيع قلائل ، لا يلبث أن يزوى إلى نصف حجمه الأصلي ، فتقل كفاءته بنفس النسبة ، على الأقل .. ومن ثم لو تصورنا إنسانا اضطر إلى

أن يرقد بلا حراك عدة أشهر ، نجد أنه لا يلبث أن ينتهى إلى هلاك لا مفر منه ..

ولا جدال في أن الحياة التى يحيها الإنسان في العصر الحديث تجعله قليلا ما يتريض ، ومن ثم نجد الإنسان الحديث أكثر تعرضا للأمراض ، بغض النظر عن المؤثرات الضارة الأخرى .. لذلك ، فليس لنا من غنى عن أن نتمشى في الهواء الطلق - متريضين - لفترة تتراوح بين ساعة واثنين ، إذا لم يكن في وسعنا أن نمارس الألعاب الرياضية .. ويجب أن نحرص على هذه العادة في جميع الأحوال الجوية ، حتى في الجو المطير . فالسير للرياضة ، يتيح حماها هوائيا للبشرة وللرئتين .. كما يمكننا من الاستفادة من الشمس - في فصول صحوها - على أن نحرص على تغطية الرأس والقفا .. ولنذكر أن رياضة المشي تحت المطر تزيد من قوة مقاومتنا الطبيعية ، بشرط أن نبادر إلى التدفئة بعدها مباشرة .. وبشرط أن نضاعف من سرعتنا في المشي تحت المطر ، وأن نجفف جسمنا جيدا بمجرد العودة إلى البيت ..

.. الرياضة والعمل

على أن خير أنواع الرياضة هو العمل البدنى النافع ، ففلاحة الحقيقة مثلا تبعث الدفء في الجسم ، وتهدىء من توتر الجهاز العصبى .. وخلق بكل من يستطيع ، أن يعمل في حديقة داره ساعتين في اليوم على الأقل ، فيجمع بهذا بين الرياضة والحمام الهوائى والحمام الشمسى ، على ما أوردنا في الفصل الاول .. أى أنه يستحسن أن يؤدى العمل وهو

عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة لتقى رأسه وقفاه من الشمس .. فلا يلبث بعد قليل ، أن يشعر بنشاط وابتهاج ، دليل انتظام الدورة الدموية ، وتحرك عضلات الجسد .. فإذا انتهى المرء من العمل ، كان عليه أن يبادر إلى الاستحمام سريعا بالماء البارد ، أو أن يمارس - بعد قليل - حماما متوسط الحرارة ، على ألا يكثر فيه سوى عشر ثوان - لا أكثر ولا أقل - وأن يغسل صدره وظهره بالماء البارد ..

ومما يؤسف له أن كثيرين من أبناء عصرنا لا تتاح لهم فرصة الجهد البدني ، فيضطرون إلى ممارسة بعض الألعاب الرياضية .. وفي هذه الحالة ، يكفى أداء بعض تمارينات « الجمباز » الحرة ، أي التي لا تستخدم فيها أدوات رياضية ، على أن يكون ذلك في الهواء الطلق ، أو أمام نافذة مفتوحة .. وأن تكون الحركات بسيطة وغير عنيفة ، ومنظمة ، وأن تهدف إلى تحريك كل العضلات تدريجيا - في خلال أسابيع .. ولا أراني في حاجة إلى أن أقول أن هذه التمارينات يجب أن تؤدي والجسم عار ، أو في زي السباحة .. وخير الأوقات لذلك هو الصباح الباكر .. ولا ينبغي أن يقل الوقت الذي يخصص للتمارين عن خمس دقائق ، ولا يزيد على خمس عشرة دقيقة .. مع مراعاة أن يلعب التنفس دورا رئيسيا فيها ، إذ يجب أن يتنفس المرء في عمق ، وأن يزفر في عمق - من الانف ، لا الفم ، في الحالين - ليطرد الكربون ويحل محله أكبر قدر ممكن من الأوكسجين .. وينبغي أن يتسق التنفس



يستحسن أن يؤدي العمل وهو عار ليس عليه من الشباب سوى سروال
قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة .

مع حركة الجسم ، وهو ما يمكن اكتسابه بالمران .. بل اننى
انصح من أوتى صوتا حسنا ، بأن يغنى فى أنفء ذلك ، لأن
فى الغناء مرانا آخر لأعضاء النفس ، لا سيما الرئتين ..

وإليك بعض التمرينات المفيدة :

١ — ارفع ذراعيك إلى أعلا ، وقف على أطراف أصابع
قدميك واشدد جميع جسمك ، ثم استنشق الهواء بعمق ..
واخفض ذراعيك ببطء شديد ، مطلقا جسمك من توتره وأنت
تزفر فى بطء تام .. وكرر هذا التمرين ما بين عشر وعشرين
مرة ..

٢ — ارفع الساق اليمنى ، ثم ابسطها إلى الأمام مع شد
الركبة ، ومع أخذ شهيق عميق .. ثم اثن الساق وأعدها إلى
وضعها الأول ببطء مع الزفير .. وكرر الحركة للساق
اليسرى ، ثم افعل الشئ نفسه باسطا كلا من الساقين — على
التوالى — إلى الجانب وإلى الخلف — وكرر التمرين كله ما بين
عشر وعشرين مرة .. وكذلك الحال مع الذراعين بعد ذلك .

٣ — أرفع الذراعين مع الشهيق ، ثم احن الجذع إلى الأمام
ثم إلى أسفل مع الزفير ، ومع إيقاء الركبتين مشعودتين ،
واجتهد أن تلمس أصابع قدميك بأصابع يديك .. كرر التمرين
ما بين عشر وعشرين مرة .

٤ — استلق على ظهرك ، وابسط ذراعيك إلى الخلف
بحيث يوازيان جانبي رأسك ، وتنفس — شهيقا وزفيرا —

بقوة ، ثم انهض ، وأرخ عضلاتك قليلا ، وسر في الغرفة وأنت تسمح وتلك الجذع والأطراف .. ولا تنس أن تحتفظ بالدفع طيلة الوقت ..

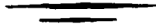
ويستطيع الإنسان بعد تهرينات الصباح أن يأوى إلى فراشه ويحظى بالدفع بعض الوقت ، أو أن يرتدى ثيابه وينصرف إلى عمله ..

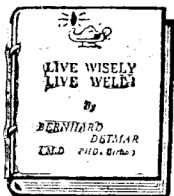
وهناك أمراض يحتاج علاجها إلى الرياضة ، على أن هذه ينبغي ألا تمارس لهذا الغرض إلا بمشورة أخصائي .. ومن هذه الأمراض ، تقوس العمود الفقري .. كما أن من الأمراض التي تقضى عليها الرياضة : ضعف البنية ، واضطراب الهضم وضعف العضلات وأوعية المعدة ، بشرط أن يقرر ذلك طبيب ، على أنه من الممكن القول دون تثريب بأن الألعاب الرياضية إذا كانت تؤدي على الوجه الصحيح ، تفيد السليم والعليل على السواء .. كذلك يجب تجنب الإفراط والمغالة ، فمن الخطأ أن يقدم الشخص المرهق الأعصاب ، المنهوك القوى ، على قضاء يوم عطلة الأسبوعية في رياضة عنيفة كانزلاق على الجليد أو تسلق الجبال .. بل الأفضل له أن يقضى يومه مستريحا في السرير ، على أن يتمشى لمدة ساعة أو اثنتين ..

وهناك أيضا التدليك ، وإن كان في وسع العاملين على استعادة صحتهم بالطرق التي ذكرتها أن يستغنوا عنه ، فهو قد ابتكر من البداية للضعفاء والمصابين بأمراض خطيرة ، والذين يعانون اضطراب الأعصاب ، أو توتر العضلات .. (م ٣ - عشر بحكمة)

ومع أن أثره يبدو مقتصرا على العضلات ، إلا أنه لو أدى أداء صحيحا ، لكان ذا أهمية كبيرة للهيكل العظمى للجسم ، وللمفاصل ، ولالأعضاء الداخلية ..

ولقد أصبح للتدليك أهمية في العلاج الطبيعي ، كنوع من التدريبات السلبية للعضلات .. ولكن له ضرره الذى يتمثل فى القعود بالمريض عن استخدام قواه الخاصة فى استعادة صحته ..





عش بحکمت تعش سلیمان!

دکون
برنارد دیشمار



الصحة ليست هبة .. وإنما هي كفاح !

يتفنى الشعراء والفلاسفة بهدوء النفس وقدرة المرء على ألا يخرج عن وعيه ، حتى لقد دعا بعض الفلاسفة القدماء إلى مذهب « عدم المبالاة » ، والواقع أننا لو أنعمنا النظر في الطبيعة البشرية ، لوجدنا أن « عدم المبالاة » كان مذهب قوم ملوا الحياة ، وتاقوا — دون وعى — إلى أن يفروا من عالم المظاهر المصطنعة وعدم الراحة والشواغل المستهترة والانفعالات والآلام .. وهذه حال لا تزال قائمة في عالمنا اليوم .. بيد أن « عدم المبالاة » لا يمكن أن يتحقق إلا بالموت ، إذ أن نفوسنا تظل — ما دمنا أحياء — بعيدة عن أن تعرف الراحة ، وكلما تجلت حركتها ازدادنا حياة .. ولا بد أن تتناوبنا عوامل السرور وعوامل الاستياء ، دون أن تكون لأى منهما الغلبة على الثانية .. وكلما ازدادنا صحة ، سهل على العقل والروح مغالبة المضايقات والمثبطات السلبية .

إن الصحة هي السعادة .. وليست السعادة في مجرد غياب الألم ، وإنما هي في أن نكون من القوة دائماً بحيث نهزم الألم إذا أصابنا .. في أن نحول الاستياء إلى ابتهاج ، وأن نميز الخبيث من الطيب ، وأن نخوض المتاعب ضاحكين .. ولن يقوى على ذلك إلا الصحيح الجسم ، الموفور الصحة .. ولكن الصحة ليست مجرد هبة ، وإنما هي بغية لابد من أن نحدد الكفاح في كل يوم من أجلها .. فإن التغيرات التي تطرأ على أبداننا تحدث في ببطء وتسلل ، فلا نكاد نقينها أو نشعر بأثرها في جهادنا من أجل الصحة ، ولكن النفس هي التي

تكشف لنا مدى تقدمنا .. فاذا شعرنا بالسكينة والهدوء ، كنا ماضين في الطريق الصحيحة ، وكل إشارة للقلق وعدم الراحة تنم عن انحراف .. بل هي أكثر من العوارض البدنية دلالة على المرض .. وهي نذر لنا كي نرتد إلى الطريق الصحيحة . فالصحة ليست بالشئ الثابت ، أو الذي يقاس بكميته ، وإنما هي تعبير عن مدى انتصارنا في كل مرحلة وميدان في كفاحنا ضد تكون المرض والقوى الهدامة ، ولابد لميزان الصحة من أن يتأرجح ، ولكنه يجب ألا يتجاوز الوسط في الهبوط ، وحبذا لو بلغ الذروة في الصعود .

اهمية النوم .. والراحة الجسمية والنفسية

إن الحركة ضرورية للنفس ضرورتها للجسد .. فالنفس التي لا تغضب للحق أو تثور ضد الظلم نفس مريضة .. وهذا الذي لا يحفل بأهله ، ولا يصل رحمه ، ولا يعنى بأخوته في الإنسانية ، راضيا بأنانيته عاكها عليها ، لا يعد من الأحياء .. والذي لا يعرف الحزن لا يعرف الفرح !

يجب أن نستعين بكل قوة وكل عاطفة في كيائنا في صراعنا ضد الهنات والأخطاء والمرض ، ضد كل شر في أعماقنا وخارج كيائنا .. ومن أجل هذا تتطلب الحياة الحركة ، على أن تكون حقيقية لا زائفة ، إذ بهذا تصبح الحركة سلاحا في سبيل الصحة ..

وكل حركة جسمية ونفسية تستهلك من نشاطنا ، ومن ثم فلا بد من أن نموض ما ينقص بالراحة .. يجب أن تعقب

الراحة والاستجمام كل توتر وإرهاق .. ومهما كانت فترات الراحة في النهار ، فإن راحتنا الكبرى ، والرئيسية ، هي راحة الليل : النوم .. فهو من أهم الوسائل لاستبقاء الصحة والشباب ، إذ أن خلايا الجسم التي ينهكها عمل النهار ، تعيد نشاطها وتجدد قواها أثناء النوم ، فإن أعضاء الجسم تكف عن العمل ، أو هي لا تعمل إلا القليل ، أثناء النوم ، وتتحرك أجهزة الحس والمخ من التأثيرات العديدة للنواحي التي تتعرض لها بالنهار .. ومن ثم تجد الخلايا الفرصة للانصراف إلى الإصلاح والتجديد .. وكثيرا ما تكون الأحلام ضرورية لتحرير الروح من الضيق والارهاق ، ولتسوية كثير من المعارك التي تدور فيها ، ولانضاج الأفكار التي لم تستكمل النضوج ..

لهذا كان لابد من أن يكون الفراش مريحا ، وأن تكون الطقبة التي تحت الحشية « الملة » يابسة ، أو تكون الحشية ذاتها محشوة بالقش حشوا تاما .. ومن الخطر أن يبدأ الإنسان في فقدان النوم بسبب عادات خاطئة في أسلوب حياته ، فالنوم المضطرب من نذر الطبيعة ، ويجب المبادرة إلى علاجه . وسأورد فيما بعد خير الطرق لذلك .. ومن الخطأ التأم أن يتخيل المرء أن وسعته أن يفرض النوم على نفسه بقوة الإرادة أو بالعقائير ، فإن الأرق دليل على اضطراب مؤكد في الجهاز العصبي الأوتوماتيكي الذي يحكمنا ولا يخضع لرغباتنا . وإذا لم يتيسر للمرء النوم ، فليس أقل من أن يستريح مغمضا عينيه ويطلق نفسه على سجيته

وطبيعتها دون اى قيد . وهذا نوع من الراحة تتسنى ممارستها فى كافة الأوقات ، ومن ثم يحسن ممارستها كثيرا ، حتى فى النهار . . ولا ينبغي أن نتجاهل شعورنا بالتعب ، وإنما يحسن أن ننعم بالراحة ساعة أو نصف الساعة أثناء النهار ، لا سيما بعد الغذاء . . وفى حالة الإرهاق الشديد أو التعب الشديد ، يجدر بالمرء أن يستقلى فى الفراش من وقت آخر سقا وثلاثين ساعة — أى ليلتين ونهار على التعاقب — ولا يجب أن يتناول طعاما فى الفراش ، فالسرير للنوم فقط . . وفى حالات الإرهاق يحسن أن نلوذ بالصمت ، فلا نتكلم إلا حيث يكون الكلام ضروريا فى معركة الحياة . . فالصمت راحة واستجمام للعقل . . . ولو استطعنا أن نلزم الصمت المطلق ساعة واحدة فى كل يوم لكان لهذا أثر عظيم فى الاستجمام . . فتناوب الراحة والحركة — بالقدر المعقول — من عوامل الصحة العظيمة القيمة . .

الماء من أهم عناصر العلاج

عرف الماء واستخدم منذ عرف الإنسان الحياة لأول مرة . . والاستحمام والغتسال من طقوس الدين لدى كثير من الشعوب الشرقية . وقد كان قدماء الالمان يقوون أجسادهم بالحمامات الباردة . .

والعلاج بالماء معروف منذ القدم ، ولكنه اتخذ شكلا علميا منظما منذ أواخر القرن السابع عشر على أيدي بعض الأطباء الالمان ، وغير الأطباء . ومن أشهر هؤلاء « فنسنت بريسنيتز » — الذى عاش بين سنتى ١٧٩٩ و ١٨٥١ — إذ كان فى صفه

راعيًا في جبال بوهيميا ، فلاحظ أن غزالا أصابه طلق نارى ، واعتاد أن يرد جدولا يفسل فيه جرحه كل يوم .. وتبين أن العرج الذى غلب على مشية الساق كان يقل يوما بعد يوم ، حتى تلاشى تماما .. كذلك كان يشاهد الفلاحين يلفون الماشية المحمومة فى قمائش مبلل . وجرح أصبعه يوما ، فأخذ يعالجه بنفسه مرارا بالماء البارد .. ومن ثم أقبل يعالج الناس بالماء البارد ، وظل عشرين عاما يمارس هذا العلاج ويعمل على تحسينه حتى بلغ الذروة ..

وكانت طريقة « بريسنيتز » تتلخص فى الفسيل والضّمادات المبتلة « كمادات » والحمامات بالمياه الباردة والبقاء فيها حتى تدفأ ، وكان الفسيل - جزئيا أو كليا - يتم بالاسفنج أو باليد ، أما الضّمادات المبتلة فهى على نوعين : ملطفة ، ومهيجة .. وفى الأولى تبدل الضمادة بأخرى بمجرد أن يسرى إليها الدفء ، عدة مرات .. أما فى الثانية ، فتترك الضمادة الباردة إلى أن تدفأ وتجف ، ولو استغرق ذلك أياما .. وهناك « كمادات » للبطن ، وأخرى للأقدام - هى عبارة عن جوارب مبللة - وغيرها للرأس ، وللجبين ، وللرقبة ، وللساعد ، ولليد .. وكان الاختصاصى المذكور يستعمل للكمادات الكبيرة أقمصا أو جلابيب مبللة ، أو ملاءات غسقط فى الماء ثم عصرت عصرا شديدا ، كى تلف حول الجسد بإحكام .. فضيلا عن نوع خاص من الكمادات تسمى « كمادات المشى » وهى عبارة عن صديرى وسروال مبتلين ، يرتديهما المريض فوق اللحم ، ثم يرتدى فوقهما ثيابه ..

أما الحمامات فنوعان : جزئى وكلئى ، وكلاهما بالماء البارد . . . والحمامات الجزئية إما لنصف الجسم ، وإما للعضو الواحد ، فهناك حمامات لليدين ، وأخرى للقدمين ، وثالثة للعينين . . . وكان « بريسنيتر » يبنى علاجه على نظرية العصارات الجسدية ، فكان يرمى إلى طرد العصارات الضارة بالعنف ، وذلك باصطناع حالة حمى ، بتدغئة الجسم حتى يتفصد منه العرق ، ثم يعقب ذلك حمام بارد جزئى أو كلى . . . فرياضة عنيفة كالسير مسافة طويلة ، أو تسلق الجبال . . . ثم حمام بالهواء ، يتلوّه حمام شديد البرودة . . . فتدليك مستمر للجسم ، تبرد الضمادات المستعملة فيه تدريجيا ، حتى يرتعش الجسم . . .

وفى حالات الحمى الحادة كان « بريسنيتر » يستخدم الحمام النصفى لامتناس الحرارة من الجسم . . .

للعلاج بالماء اساليب متنوعة . .

ومن الحمامات العلاجية ما كان يجمع بين الهواء والماء ، فيستلقى المريض أو يجلس عاريا إلى جانب نافذة مفتوحة ، وقد التف فى قماش مبتل ، يدلك من فوقه باستمرار ، بينما يصب الماء البارد على رأس المريض وأجزاء جسمه ، كلما بدأ يذفا . . .

وكان « بريسنيتر » يعالج جميع الأمراض والحميات والأوبئة المعدية بالماء . . . وكان يقول : « إن مهمتنا هى أن نعالج المريض لا الداء . . . نعالج قوة حيويته ، وإرادته ،

ونشاط أعضائه ، وتكوين دمه .. ولما كانت هذه العوامل تختلف من مريض إلى آخر — ولو كان المريض واحدا — لذلك كان لابد أن تتباين أساليب العلاج ..

وفي بافاريا ، كان ثمة طبيب آخر ابتدع للعلاج بالماء أساليب أخرى .. ذلك هو « سباستيان نيب » الذى ولد فى سنة ١٨٢١ وبدأ حياته عاملا فى مزرعة ، ثم ساق له القدر قسا علمه ، فأقبل على دراسة اللاهوت ، حتى أوهم التحصيل جسده وأصيب بنزيف رئوى ، وانتهى الأمر بالأطباء إلى القنوط من شفائه ، وفى تلك الأثناء وقع فى يده كتاب عن العلاج بالماء ، فجرب ما جاء فيه ، وتعود أن ينطلق جازيا فى ظلام الليل بضعة أيام إلى نهر الدانوب ، فيقفز إلى مياه الثلجية فى الشتاء ، ثم يخرج فيرتدى ثيابه بسرعة ، ويعود إلى البيت فى جري قصير — أو ما يسميه رجال الرياضة « خطوة سريعة » — واستمر على ذلك بضعة شهور أحس خلالها بتحسن مطرد فى كل يوم ، حتى شفى تماما !

وشجعه هذا على المضى فى دراسة التأثير العلاجى للماء على الجسد ، فشفى زميلا له بهذه الطريقة .. وما أن أصبح قسا فى سنة ١٨٨٠ حتى كان صيته قد ذاع ، واستطاع أن ينشئ مصحة للعلاج بالماء ظلت تتسع وتنمو ، وبقيت بعده إلى الآن وتتلذذ عليه كثير من الأطباء .

وكان الاغتسال بالماء البارد ، سواء فى الحمام أو تحت « الدش » ، أول وأهم شيء فى أسلوبه العلاجى — وكلما ازدادت برودة الماء ، وجب أن يقصر أمد استعماله — وكانت

صنابير أو أنابيب الماء تتباين ، لتلائم مختلف الأمراض ومختلف درجات القدرة على احتمال البرودة .. كما كان هناك نسوع من « الدش » للركبة ، وآخر للخاصرة ، وغيره للجزء العلوى من الجسم ، أو للوجه ... الخ .

ولا تزال طريقة « نيب » تستخدم إلى الآن ، وإن أدخلت عليها تحسينات وتجديدات لا حصر لها ، منها « الدش » البارد والساخن بالتعاقب ... ولا يزال فى الماء كثير من القوى العلاجية لم تتضح حتى اليوم .

الطريقة الصحيحة للعلاج بالماء

أولا : يجب أن يكون المريض دافئا عند البدء ، ويجب أن يضمن له الدفء بعد كل مرة .. وأسهل وسيلة لذلك هى أن يبدأ العلاج عند مفادرتة الفراش ، ثم يرتد إلى الفراش بمجرد فراغه منه مباشرة .. ولكن يستحسن البدء ببعض التمرينات الرياضية التى تفرز العرق ، وكذلك الأمر عند الانتهاء ..

ثانيا : يجب أن يبدأ العلاج بمجرد خلع الثياب ، فإن أى تلكؤ يضر بالجسم نظرا لتبدد الدفء .. كذلك يجب عدم تجفيف الجسم بعد العلاج ، بل يلجأ المريض إلى فراشه ، أو يرتدى ملابسه فى الحال ، ثم يمارس تمارينه الرياضية وذلك لحمل الجسم على أن يتلخص من الماء الذى تبقى عليه بتبخيره بالحرارة البدنية التى لا تتولد إلا بانتظام الدورة الدموية وإسراعها . فإذا لم يشعر المريض بالدفء ، أو أحس ببرودة أو ارتعاش بعد نصف ساعة من انتهاء العلاج ، وجب أن يعدل عنه إلى طريقة أخرى يحددها له الطبيب .

ثالثا : يجب تبين رد فعل الجسم لتأثير الماء عليه ..
ويكون رد الفعل طيبا إذا احمر الجلد بسرعة وشدة ...
رابعا : تمارس طريقة « نيب » للعلاج في غرفة حرارتها معتدلة .

الاجتسال علاج للحمى

اغمس فوطة يد — مطوية إلى أربعة — في الماء البارد ، ثم أعصرها حتى لا تعود تتساقط منها أية نقط . ومن الممكن في حالات معينة أن يستبدل الماء البارد بماء فاتر ، أو حار ، أو ساخن .. والماء يكون باردا فيما بين درجتى ٥ و ١٢ مئوية وفاترا بين ١٢ و ٢٣ ، وحارا بين ٢٣ و ٣٦ ، وساخنا فوق هذه الدرجة .. على أن لا اعتبار المريض وإحساسه أثرا كبيرا في هذا الصدد ، فالماء الذى يعتبره مريض باردا ، قد يبدو لآخر فاترا ، ولثالث شديد البرودة .. الخ .

وتختلف إجراءات الاجتسال تبعا لما إذا كان المريض فى الفراش أو خارجه . على أنه يستحسن أن يكون الاجتسال فى الفراش حتى لا يفقد الجسم دفأه ، فتغسل كل ساق على حدة وترد إلى الفراش الدافئ مباشرة .. ثم تغسل البطن والصدر ، وينام المريض على وجهه ليغسل الظهر .. وفى هذه الحالة أيضا ، يبدأ بالجزء الأيمن ، ويعقبه بالأيسر .. وبعد ذلك يغطى المريض فيما عدا ذراعيه ليغسلا ، الأيمن أولا ثم الأيسر .. ولا ينبغي أن تستغرق العملية كلها أكثر من دقيقتين ..



الافتصال علاج للحبي

وهذه العملية جديرة بأن تعود بفائدة عظيمة في حالات الأمراض المعدية الحادة ، ويمكن تكرارها من عشر إلى عشرين مرة في الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لارتفاع درجة حرارة المريض ، على أنه يتقصد عرقا في العسادة بعد ما بين ثلاث وست مرات ، مما يخفف حرارته .. إلا أنه لا ينبغي الإسراف في مقاومة الحرارة ، فهي عامل هام في الشفاء ..

الضمادات « الكمادات »

تتألف كل ضمادة من ثلاث طبقات : الطبقة العليا من قماش من صوف ، تليها طبقة من التيل ، فطبقة ثالثة - هي الضمادة الحقيقية - من تيل أيضا .. وهي التي تبلل بينما تبقى الآخرين جافتين ... وتوضع الضمادة حول الجزء الذي يجرى علاجه من الجسد ، ويجب أن تكون كل طبقة أعرض من التي تحتها بحوالي نصف سنتيمتر من الجانبين .. على أنه في حالة الرغبة في التخلص من الحرارة يمكن الاستغناء عن الطبقتين العلويتين . وأن لا تعصر الضمادة عصرا تاما . والضمادة القصيرة تمتد من الابط حتى منتصف الردف ، ويجب أن يكون جسم المريض دافئا قبل وضعها ، والا ترفع عن مكانها ، وأن تحفظ حرارة الجسم بزيادة الأغطية .. وأن تكون الضمادة مستوية لا تتخللها أية انثناءات أو تجعدات ..

وهناك ضمادة العجز ، وتوضع من أسفل الضلع السفلى إلى منتصف الردف .. وضمادة الصدر ، من الابط إلى مستوى الضلع السفلى .. ولا يعنى القارئ هنا أن نمضى في الحديث

عن الضمادات « الكمادات » وكيفية اعدادها واستعمالها ،
لأنه لا ينبغى استعمالها — فى أية حال — بدون مشورة
أخصائى فى العلاج الطبيعى ، بفحص حال المريض ويحدد
مدى استعدادده ، ونوع الضمادة اللازمة لاجتذاب العرق من
جسمه وتخفيف حرارته ..

والواقع أن الضمادات والغسيل من أكثر أساليب العلاج
نفعاً فى جميع حالات المرض .. ويؤثر عن البرونغيسور
« شونينجر » الطبيب الخاص لبسمارك أنه كان يقول « إن
قطعة من القماش المبلل فى يد طبيب حاذق ، أفضل من مخزن
للأدوية بأكمله » !.

على أننا نكتفى باستعراض سريع لتأثير الضمادات المدرة
للعرق أو التبخير .. ففى حالة ارتفاع حرارة الجسم ، تجتذب
الضمادة المبتلة الدم إلى الجزء الذى تغطيه .. وإذا كان
التبخير مطلوباً ، فإن الضمادة تترك حوالى الساعة أو الساعة
والنصف حتى تجف تماماً .. والضمادة القصيرة من أفضل
أنواع الضمادات لاستدرار العرق ، ولتعجيل العملية يحسن
إعطاء المريض بعض المشروبات الدافئة كالينسون أو التيلبو
أو ما إليها . وبمجرد نزع الضمادة ، يجب غسل جسم المريض
بسرعة بالطريقة السالف شرحها ، أو مسحه — مع شئ من
التدليك — حتى يجف .. وكلما كانت حرارة الجسم عالية ،
وجب أن تزداد برودة الضمادة ...

الحمامات بالماء البارد والماء الساخن

والحمامات قد تكون شاملة ، أو تكون جزئية .. باردة ، أو دافئة ، أو ساخنة .. ويستغرق الحمام الكامل بالماء الدافئ خمس عشرة دقيقة في المتوسط ، وعادة يضاف إلى الماء بعض الأعشاب ، أو ملح الطعام .. ويمكن تنويع حرارة الماء خلال الحمام تبعا لأمر الطبيب . وهذا النوع من الحمامات ذو أثر مريح للجسم ومهدئ للأعصاب ، ولكن كثرة التكرار تفقده هذا الأثر ، ولذا لا يلجأ إليه — علاجيا — إلا عند الضرورة ..

أما الحمامات الباردة الشاملة ، فلا يجب أن تزيد مدتها عما بين خمس وعشر دقائق .. وتكرارها يقوى طاقة الجسم على الاحتمال والمقاومة ..

وفي حالة الحمام الساخن يجب أن تكون حرارة الماء حوالى ٣٦ أو ٣٧ درجة مئوية ، ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال المريض .. أثناء الاستحمام .. ولضاعفة تأثير هذا النوع من الحمامات يجب أن يحك الجسم — في الماء — بفرشاة جافة الشعر ، حكاً جيداً .. وفي حالة الشعور بأى انفعال ، يوقف الحك ، وترطب الرأس والصدر بالماء البارد .. ويستحسن وضع « كمادة » باردة على الجبين ، ويجرى تغييرها عدة مرات ..

ويجب أن يستغرق الحمام ما بين ثلث الساعة والساعة الكاملة ، ويستطيع الإنسان أن يتعوده تدريجيا .. وهو طريقة

أكيدة لاستدرار العرق ، ويحسن أن يأوى المريض بعده مباشرة إلى فراش توفر فيه الدفء من قبل ، فيلتف فى الأغشية الثقافا محكما ، بدون أن يجفف الماء عن جسمه . . فإذا أريد إيقاف العرق . ففى وسع المريض أن يأخذ « دشاً » بارداً ، أو يمسح جسمه بفضة باردة — كما أوضحنا فى طريقة الاغتسال — أو يقتصر على تجفيف جسمه . . .

والحمامات الباردة ، كالدافئة والحرارة ، يمكن أن تكون شاملة للجسم كله ، أو جزئية . . وثلاثتها عظيمة القيمة فى محاربة المرض ، وفى المكافحة للاحتفاظ بالصحة ، بل هى من اللوازم الصحية اليومية . . والحمامات الدافئة والساخنة توصف عادة للمسنين أو ضعاف البنية ، على أنه لا يجب أن ننسى أن التعود التدريجى على الماء البارد لا يضر . . أما الحمامات الساخنة المتزايدة الحرارة — تبدأ عند درجة ٣٧ مئوية ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال الجسم — فتوصف فى حالة ضيق الاوعية الدموية « ارتفاع الضغط » أو تيبس الأطراف . . على أنها لا يجب أن تمارس دون مشورة طبيب . .

حمامات البخار

يستخدم فى العلاج بالبخار ، الماء المغلى الذى تضاف إليه بعض الأعشاب فى الغالب . . فيصب ما بين جالونين وثلاثة جالونات ونصف الجالون فى حوض خشبى تعلوه شبكة من الخشب وفوقهما غطاء خشبى أيضا . . .

ومن أهم حمامات البخار حمام الرأس . . فيجرد الجزء العلوى من الجسم من الثياب ، وتوضع على الرأس ملاءة من

التيل ، فوقها بطانية صوفية مسدلة حتى تصل إلى الأرض . .
ويوضع الحوض الخشبي على مقعد أمام المريض ، تحت
أطراف الملاءة والبطانية ، ثم يرفع الغطاء عنه ، ويميل المريض
فوقه ، ولا يجب أن يترك البخار يتسرب من تحت الملاءة
والبطانية . . وعلى المريض أن يتنفس بعمق ورأسه منحنية
فوق البخار ما بين عشر أو عشرين دقيقة . . ويعقب ذلك
مسح جسمه بفوطة مبللة باردة - بالطريقة التي شرحناها في
الاغتسال - أو يأخذ حماما باردا للنصف العلوى مدة عشر
ثوان . . ويوصف حمام البخار للرأس في حالات التهاب الجيوب
الأنفية أو في منطقتي الجبين والفك ، أو نزلات البرد في المسالك
الهوائية . .

وهناك حمام البخار للبطن ، وفيه يوضع الماء المغلى في
وعاء مثل « القروانة » ، ويخلع المريض ثيابه السفلية ، ثم
يجلس في بطنه واحتراس ، ويحاط الوعاء بملاءة من التيل فوقها
بطانية لعدم تسرب البخار ، ويستغرق الحمام ما بين عشر
وعشرين دقيقة ، يتبعه اغتسال بالفوطة الباردة ، أو حمام
نصفى . . وتوصف هذه الطريقة في حالة وجود اختلال في
البطن كتصلب عروقتها ، وكالإمساك .

ليس العلم إلها بل هو صنعة البشر

ومن المهازل الباعثة على الأسى ، أن دعاة العلاج الطبيعى
كانوا موضع حملات اضطهادية من اساتذة الطب والعلماء ،
لأن هؤلاء فى الواقع اسرى الأساليب التى لقنوها ، وأسرى

ما يسمونه العلم ، يؤمنون به كما لو كان إلها يجب إطاعة أوامره !... وفى هذا العنت والقرمت العلمى يكمن الشر ، فالعلم ليس إلها ، بل هو من صنع البشر .. فى حين أن البشر من صنع الله ، فهم أبناء الطبيعة .. وكما أن خلق الله فوق خلق البشر ، فكذا يجب أن تبقى الطبيعة خير نخر وكنز للبشر .. وأن تظل أستاذنا الأكبر .

إننا نجل العلم ، ومذهبنا يقتضى أن نوفق ونفسق بين العلم والطبيعة . ولقد وفرت الطبيعة الماء فى متناول أفقر أبناء البشر ، وهو وسيلة من وسائل الصحة والعلاج .. وهناك مائة طريقة لاستعماله ، ولكننا يجب أن نستعمله عن فهم .. فالمرضى يجب قبل كل شىء أن يستشيروا طبيبا ، يكون ممن آمنوا بفوائد الماء العلاجية وتوفروا على دراستها ، فإن الاستعمال الخاطىء قد يؤدى إلى ضرر ...

العلاج الطبيعى يجب أن يبعد عن الارتجال

وإن الخبرة والتجربة اللتين مرتا خلال المائتى عام الأخيرة ، كفيلتان بأن تؤكدتا أن الممكن ممارسة العلاج بنجاح سواء بالهواء ، أو الشمس ، أو بالتدريبات الرياضية والتدليك أو بالماء .. بيد أن هذا جدير بأن ينبهنا إلى أهمية عدم الاقتصار على إحدى العوامل دون بقيتها .. كما يجب أن يصرنا إلى أهمية أساليب العلاج الأخرى ، كالجراحة وكنظيم الغذاء « الرجيم » ..

لقد كان « نيب » من أهم أقطاب العلاج بالماء ، ومع ذلك فقد كان لا يفتأ ينبه مرضاه إلى أن يجمعوا بين هذا العلاج وبين الاقتصاد في طعامهم على الخصر ، والإقبال على الرياضة ، وتقوية أجسامهم بتعريضها للهواء الطلق .

وكان يقول إنه لو لم يجد الماء لاستخدم الهواء كعنصر علاجي . ذلك أن الطبيب الطبيعي لا يجب أن يفضل عنصرا على آخر في العلاج .. فالشمس لا تقل أهمية عن الماء للمريض أو السليم على السواء ، والطبيب هو الذي يقرر أيهما أصلح للحالة التي أمامه .. ولكي نفهم هذا ، أذكر القارئ بما سبق أن قلت في البداية من أن المرض لا يجب أن يعتبر مجرد ظاهرة موضعية ، قاصرة على العضو أو الجهاز المصاب ولا أثر لها على بقية الجسم .. بل إن كل عرض من أعراض المرض إنما ينم عن مرض الجسم كله ، لذلك لا ينبغي أن نعالج الظاهرة الموضعية ، وإنما نعالج المريض كوحدة كاملة ، وذلك أن ننشط القوى الدفاعية في كيانه ونضاعف كفاءتها إلى أقصى درجة .. وهذا يتسنى بتنظيم وتحسين الدورة الدموية ، وتنشيط تجدد الخلايا ، وهما أمران مرتبطان ، فكلما أسرعَت دورة الدم في أعضاء الجسم كلما أسرع تخلص الخلايا كلها من الأجزاء الثالثة فيها وإنشاء بديلة عنها .. وبهذا تزداد كفاءة جميع أعضاء الجسم ، ولا سيما الجلد والرئتان والقلب والكبد والكلى ، فيستعيد الجسم صحته .

واستعادة الصحة — أو الشفاء — لا تتسنى إذن إلا إذا نشطنا قوى الدفاع في الجسم وأطلقناها في المعركة .. ولما

كانت هذه القوى تستهلك فى سياق الحياة ونيدا ، لذلك كان خليقا بنا — إن شئنا أن نعيش طويلا — ألا نستخدم قوة الحياة غينا إلا عند الضرورة القصوى ، وأن نتجنب كل ما لا لزوم له فى صون الصحة والكفاءة ، فمن الخطأ الإسراف والتقتير ، والتطرف والاحجام على السواء . . فالمرء السليم — أو المريض الذى استكمل الشفاء — لا يجب أن ينتهج من أساليب التقوية إلا بالقدر الذى يكفى لتفادى أى مرض فى المستقبل ، وكل فائض عن ذلك يضر . .

ومن ثم كان لزاما على المريض — بالتالى — ألا ينال من العلاج إلا ما هو ضرورى لشفائه فحسب ، وأن ينسق موارده فى ذلك . فمن الخطأ أن يخال المريض — الذى يعالج بالماء — أن من الممكن التعجيل بالشفاء إذا هو نال من العلاج فوق استعدادده واحتماله ، أو إذا أطال أمد فترات التعريض للماء فى أى مناهج العلاج ، فهو لن يجنى من هذا غير الضرر . . والأمر كذلك بالنسبة للاستمرار فى العلاج بعد تحقيق الشفاء . . بيد أنه يجوز له — فيما بعد — أن يأخذ بعض « العلاج الوقائى » من حين إلى آخر ، وبطرق خفيفة يصفها الطبيب ويحدد مواعيدها . . وهذا الذى قلته عن الماء ينبطق على العناصر الأخرى كالشمس والهواء والرياضة البدنية فان فن الطبيب والمريض — على السواء — ينحصر فى ممارسة الاعتدال فى كل الحالات ، والتزام الوسط فى كل الأمور .

والذى يهمنى أن أثبه إليه بوجه خاص ، هو أن مهمة اختيار العلاج الطبيعى ، وطريقته ، من حق الطبيب وحده . . فهو

الذى يستطيع أن يقدر أى عناصر الطبيعة يصلح للعلاج ،
والقدر اللازم منه بحيث إذا تجاوزه العلاج انقلب إلى ضرر ..

ولقد دلت التجارب على أن العلاج بالماء يجب ألا يؤخذ
كشيء ثانوى فى حالات المرض الحادة ، بل يجب على المريض
أن يعتزل العمل الذى يمارسه خلال فترة العلاج ، سيما إذا
كان هذا العمل ذهنيا ، لأن الأعمال الذهنية تستنفد القدر
الأكبر من طاقة الإنسان ، وبالتالي تستنفد حرارته الحيوية ..
وفى هذه الحالة يكون العلاج بالماء جهدا يضاف إلى جهد
المريض الذى يبذله فى عمله ، فخليق به أن يكف عن العمل لكى
لا يرهق جسده ويستنزف طاقته ..

الماء كعلاج للانفلونزا ونزلات البرد

وأمر آخر من الأمور الهامة التى تبينتها خلال عشرات
السنين ، يتمثل فى أن من الواجب أن يفهم الطبيب والمريض
على السواء العلاج الطبيعى ، إن أريد له أن يجدى ، فليس
العامل الحاسم فى العلاج هو المرض نفسه ، وإنما هو تكوين
جسم المريض وحالته عند تشخيص العلاج .. أو بالأحرى ،
رد فعل الجسم بالنسبة لأسلوب معين من العلاج ..

ولقد ازدادت اقتناعا ، عاما بعد عام ، خلال السنين الثلاثين
التي قضيتها كطبيب ، بأن الماء يستحق المكانة الأولى بين
وسائل العلاج الطبيعى ، فهو متوفر فى كل وقت وفى كل فصل ،
وهو صالح للكبار والصغار على السواء ، وهو ناجع فى
معظم الحالات .. ولناخذ الانفلونزا ، أو النزلة الشعبية مثلا ،

فاننى أعالج المريض بأى منها بالاغتسال الكامل — بطريقة الفوطة المبللة — من ثلاث إلى عشرين مرة خلال الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لدرجة حرارته . . وغالبا ما يبدأ العرق يتفصد من جسد المريض بعد المرة الثالثة فتبهط حرارته قليلا ، فإذا لم يشف بالسرعة التى قدرتها له ، فاننى أضيف إلى الاغتسال « ضمادة قصيرة » كل يوم — بالطريقة التى أوردتها آتفا — لزيادة العرق . . وأمر له بكوبين أو ثلاث من القليلو أثناء وضع الضمادة للمساعدة على إفراز العرق . . فإذا رفعت الضمادة غسل جسم المريض بالفوطة المبتلة بسرعة . . فيكون شفاؤه مؤكدا فى خلال يومين أو ثلاثة على الأكثر . .

وإذا كان الإنسان يشعر بتوعك — دون أن ترفع درجة حرارته — أو كان يشعر ببرد ورعشة ، فيحسن به أن يأخذ حماما ساخنا — ترفع درجة الماء فيه رويدا — لمدة تتراوح بين عشرين وأربعين دقيقة ، وأن يحك جسده بفرجون خشن وهو فى الماء حتى يتفصد منه العرق ثم يغتسل بطريقة الفوطة الباردة بسرعة ، ويندس فى فراشه بعد أن يكون قد دفىء بزجاجات الماء الساخن . ويمكن تكرار هذا يوميا — بل يمكن تكراره مرتين فى اليوم . . ومن الطبيعى أن الإنسان يجب أن يلزم الاعتدال فى الأمور الأخرى ، فيقتصر فى الغذاء على الفواكه ، وعلى عصائر الخضر والفواكه .

ومن الناس من يقتصر على غسل وجهه ويديه بالماء الدافئ . . وهذا خطأ ، إذ لابد من استعمال الماء البارد

يوميًا . ولا يكفى غسل الوجه واليدين ، بل يجب أن يمتد ذلك إلى الجزء العلوى من الجسم والذراعين على الأقل .. والأفضل أن يشمل الجسم كله ، على أن يلى ذلك مباشرة بعض التدريبات الرياضية ، أو المشى ، أو ممارسة بعض الأعمال التى تتطلب حركة بدنية لفترة تتراوح بين خمس وعشر دقائق ، ولست أحبذ استعمال الصابون — إلا إذا كان الجسم متسخا — لأن للصابون أثرا مضرًا على البشرة. إذا أسرف فى استعماله ..

وليس من الضرورى غسل الجسم كله يوميًا ، بل تكفى مرتان أو ثلاث فى الأسبوع .. أما الأيام التى لا يكون فيها حمام مائى ، فيحسن أخذ حمام هوائى مع شئ من التمرينات الرياضية ، ومع التدليك الخفيف لفترة تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة .

إن الطبيعة لا تتقاضانا كثيرا فى مقابل الصحة والقوة ، ولكن القليل الذى تتطلبه يجب أن يؤدى بدقة وعناية . وعلاج كل مرض يستلزم علاجا إضافيا للنفس ، فالنفس لا تنفصل عن الجسد ، وقد تقدم العلاج النفسى — لا سيما لذوى الأعصاب المكبودة — حتى أصبح له فرع خاص فى الطب ..

أهمية العلاج الطبيعى

تعرف أساليب العلاج الطبيعى التى أوردناها باسم « العلاج الحيوى » لأنها تتمشى وما كشف عنه علم الأحياء

الحديث ، من أن الطبيعة الحية « الكائنات العضوية » تخضع لقوانين تختلف عن تلك التى تسود عالم غير الأحياء « غير العضويات » فى الطبيعة والكيمياء ، ومن ثم فإن الطب الحيوى لا يعترف — فى علاج الأمراض — بغير قوانين الكائنات الحية ، فينبذ ما يقوم خارجها من أساليب للعلاج ، كقصم الدم ، أو حقن المريض بدمه ، أو استخدام « اللزقة » أو « كأس الهواء » ، أو العلاج بالكى بالنار ، وما إلى ذلك ، فهذه كلها أساليب تعمل عملاً معارضا للطبيعة . وهى قد تكون عاملاً مساعداً فى العلاج ، ولكنها لا ينبغي أن ننسى أنها وسائل مصطنعة لتسهيل أو إثارة أو تنشيط العضو المريض .

والعلاج الطبيعى الصحيح هو الذى يهدف إلى اصلاح الأشخاص الذين بعدوا بأنفسهم عن الطبيعة ، وردداهم إلى الانسجام معها . . ومن ثم فإن استخدام الأدوية والعقاقير لا يغدو أن يكون عاملاً مساعداً فحسب ، لأنها فى حد ذاتها لا تبرىء ، وإنما الذى يحقق الشفاء هو التركيب الجسمى للمريض . وإذا لاح أن الأمراض تشفى بالأدوية ، فهذا الشفاء الزائف إنما يرجع إلى أن الأدوية أجسام غريبة عن الجسم ، ومن ثم فإنها تعمل على طردها ، فتتشتت قواه بدرجة تمكنها من أن تغلب الداء . بيد أن الاستعمال المنتظم للأدوية — فضلاً عن الإمراط فيها — يضعف قوى المقاومة فى الجسم حتى تهلك . .

ولا ينبغي أن تدرج الجراحة مع غيرها من أساليب العلاج ، فهى وسيلته للإنقاذ فى وقت الحاجة . . وقت انقضى بالإنسان إلى قبائه إلى موقف لا مخرج منه إلا بحد المبلغ . . أما

الحوادث فحالات استثنائية لا تعتبر مقياسا للحكم على الجراحات ..

وفي معالجة جميع الأمراض ، لابد من إعادة الجهاز البدنى إلى وظائفه الطبيعية ، وأن تنظم حياة المريض بحيث تتفق وما تتطلبه الطبيعة والادراك السليم ، ومن ثم فيجب صرفه عن « العادات السيئة » .. ونعنى العادات التى تساعد على نمو المرض وظهوره .. فالعلاج الطبيعى ، والحال هذه ، يتضمن التدريب على عادات الحياة الصحية السليمة .. وواجب الطبيب يقتضيه أن يقنع المريض بالتخلى عن عاداته القديمة ، ولن يتسنى له ذلك ما لم يوطد روابط التفاهم والتعاون بينه وبين مريضه ..

« العلاج بالأدوية نوع من « الترقيع »

ولقد بلغ الإنسان من الترف والضعف فى العصر الحديث ما يجعله يؤثر أن يتناول الأدوية ، بل وأن تجرى له عملية جراحية . استعجالا للشفاء ، بدلا من أن يتخلى عن العادات التى تجلب له المرض ، أو أن يقوم بمجهود لكى يسترد صحته .. ولكن الضرر الذى الحقته المدنية الحديثة — ولا تزال مستمرة على إلحاقه بنا — لا يمكن أن يزول بمجرد العلاجات الموضعية بالوسائل المصطنعة من وقت إلى آخر ، فإن هذا اللون من العلاج — أى استعمال الأدوية أو الجراحة — لا يعدو أن يكون من قبيل الرق و « الترقيع » .. أما العلاج الطبيعى فيطلب علاجاً شاملاً ، وتغيراً كاملاً لتكوين المريض .. وهذا لا يتأتى إلا بالاقتراب من الطبيعة قدر الإمكان ، وتقوية البنیان

الجسدى بالوسائل الطبيعية .. وهذا القول ينطبق كذلك على السليم ، فان الوقاية خير وسيلة لمكافحة المرض .. ومن دلائل الغباء البشرى الولع بالأدوية الحديثة ، إذ يكفى أن يعلن أن الدواء « غير ضار » ، وأن يعبأ فى لفافات أنيقة ، وأن يباع بثمن مرتفع ، يكفى هذا لكى يلقى اقبالا يدر الثراء على صانعيه ! .. أما الدواء البسيط ، الرخيص ، فيقابل بالاشمئزاز .. ولو أنك قلت للناس إن الهواء من خير عناصر العلاج ، لقبلوا شفاههم استهجانا ، وقالوا : إذا لم يكن من الهواء بد ، فليكن هواء مضغوطا فى أنابيب أنيقة ! .. والماء .. إنهم لن يقبلوا عليه إلا إذا قيل لهم إنه مستخرج من نبع خيالى ، وإلا إذا وضع فى زجاجات جميلة ، وبيع بثمن مرتفع !

ولا يلتفت الإنسان لأساليب العلاج العادية البسيطة إلا إذا شفه المرض ، وأبلى جسمه ، وهوى بقواه إلى الحضيض ، وأخفقت معه الأدوية الصناعية الغالية .. وهو إذ يتحول ، يروح يتعجل الشفاء ، ويطلب البرء فى أسابيع قلائل من داء برح به سنين ، حتى استنفحل .. فاذا قلنا له إن هذا مستحيل ، وأن لابد للعلاج من شهور ، سقط على العلاج الطبيعى ورماء بكل نقيصة ..

قضية العلاج بين الطب الطبيعى والطب العلمى

على أن الطب لم يعد يستطيع اليوم أن يتجاهل ما حققه العلاج بالماء وبالشمس والهواء من نجاح ، فاضطر أن

يفسح لهذا اللون من العلاج مكانا في الجامعات .. بيد أن المعاهد التي تمارس العلاج الطبيعى لا تزال ضئيلة العدد ، ولم يعن الطب بعد بجسم المريض كله كوحدة ، فهو يقتصر على المنطقة التي يظهر فيها تأثير المرض . وإذا كان بعض الأطباء يمارسون العلاج الطبيعى في المستشفيات الحديثة ، فهم يقرنونه دائما بالأدوية الكيماوية ، ويعتمدون عليها كعنصر رئيسى ..

ويزعم البعض أن العلاج الطبيعى لا يعنى بالفحص وتشخيص الداء ، وهذا خطأ .. فنحن نعالج الجسم كوحدة حقا ، ولكنا نعتبر الفحص والتشخيص ضروريين ، ونكررها لنثبت من مدى تطور شكوى المريض .. ونحن لا نكتفى في ذلك بالاعتماد على المشاهدات والاستنتاجات التي تبدو لنا لأول وهلة ، بل نلجأ إلى كل وسيلة في طوقنا لتحرى الدقة ..

وفحص الداء والجسم كله معا ، يتيح تشخيصا كاملا وافيا ، يساعد على وصف العلاج الصحيح .. لأنه مهما كان المرض ، فإن الإنسان كله — كوحدة — يكون مريضا ، وخير عامل حاسم لتقرير العلاج هو الدارية بالجسم كله ، لا سيما وأن التركيب البدنى لكل إنسان يختلف عما لسواه ، ومن ثم فما يلائم غيره من علاج قد لا يلائمه ..

إن الطب الحديث يقوم قبل كل شيء على ثمار مجهودات علمى الكيمياء والطبيعة ، فهو يطبق نتائج بحوثها على الجسم الإنسانى ، وينسى أن الوقائع التي بنيت عليها هذه البحوث

لا تنطبق إلا على الكائنات غير العضوية .. والإنسان من الكائنات العضوية .. ولاضرب مثلا يقرب هذه الحقيقة إلى عقولنا : فطبقا لقانون الجاذبية الأرضية — فى « علم الطبيعة » كان من الواجب أن ينجذب دم الإنسان إلى أطرافه السفلى إذا ما وقف ، ولكن هذا لا يحدث إلا بنسبة تافهة ، لأن القلب « الحى » والأوعية الدموية « الحية » تعمل على استمرار الدورة الدموية ، ومد كل عضو بما يكتفيه من الدم .. ويخضع القلب والأوعية الدموية بدورها لسيطرة الجهاز العصبى ، ومن ثم فهذا الجهاز هو المسيطر الحقيقى ، وقوانينه أقوى من قوانين علم الطبيعة .. فقوانين الطبيعة — لا « علم » الطبيعة — هى التى تحكم حياة الإنسان ، وتجعل غيرها من القوانين مجرد فروع ثانوية ..

الحكام المعتلون هم سبب اضطراب العالم

« إن الصحة هى أعلى ما على الأرض .. ولكن هذه الحقيقة تتردد على الشفاه دون ادراك لاعق معانيها إذ أن أبناء المدنية الحديثة يقدرّون المال والشهرة والنفوذ فوق كل الأشياء ، وينسون أن الإنسان النافع العامل هو السليم الصحيح ، فى حين أن المفلول لا يلبث — على مر الزمن — أن يقضى على نفسه وعلى سواه .. والسليم الصحيح يستيقظ فى صباحه منتعشا ، موفور الراحة ، فينطلق إلى عمله ويمارسه فى هدوء وانبساط ورضى ، وهو مسيطر على اعصابه، لا يتشاجر مع أحد .. ولو كان كل أهل الدنيا أصحاء — أو غالبتهم على الأقل — لساد السلام وجه البسيطة ، فان

المعلولين هم مبعث الاضطراب والتذمر في العالم ، وسيظل العالم مهددا بالحروب طالما كان القدر يدفع بأزمة الحكم إلى أيدي المعتلين .. إن عالمنا اليوم عليل ، لأن الجنس البشري مريض . والعلاقة بين المرض وبين الخطيئة والجريمة أوثق مما يخطر ببال بشر .. وطالما استمر البشر في ارتكاب الذنوب ضد الطبيعة ، فلن تقوم لظروف الحياة الصحيحة قائمة ، وستكون الغلبة في معركة البقاء للشعوب التي تظل صحيحة لاتباعها البساطة والاقتراب من الطبيعة في معيشتها .. ولن يستبعد والحالة هذه أن تغدو آسيا صاحبة السيادة على العالم الغربي !



٢٧ سؤالا

وأجوبتها

في الحب .. والزواج .. والأسرة

من تأليف الدكتور دافيد آلان



مقدمة المحرر

صيد ثقافى .. فى كوبنهاجن

رب صدفة خير من جولة متممة وبحث طويل عن .. صيد ثقافى .. أعنى عن كتاب جديد !

وأنا فى رحلاتى — وأعترف — رحالة من نوع شاذ ، غير مألوف .. فالرحلات بالنسبة لى أكثر من استجمام متبذل ، أو سياحة مجردة ، أو حل وترحال ، أو حتى عمل دائب وإنتاج .. لأنها مزيج من ذلك كله : مزيج من السياحة والثقافة .. من الفرار من العمل ، والانغماس فى العمل .. فقد أسافر لأستجم فترة وأتأى بنفسى وبأعصابى عن المتاعب ، بشقيها : متاعب رب العمل ، ومتاعب رب الأسرة — وما أفدح الجبع بين الشقيين ، لو تعلم ! — فإذا بى أزج بنفسى ، كل حين ، فى مشاغل ومتاعب مفروض أن أكون فى غنى عنها وأنا فى بلد غريب أزوره لبضعة أيام — وربما لأول مرة — وأبغى أن ألم منه بأنقى ما أستطيع أن ألم ، فى هذه الفترة الوجيزة .

واليك الدليل ..

بعد أيام من وصولى إلى عاصمة (الدنمرك) ، قصدت إلى مقهى (ABC) الذى يقع فى قلب المدينة — فى الشارع الرئيسى الموصل بين المحطة ودار البلدية ، وفى مواجهة باب حديقة الملاهى العالمية (تيفولى) — وهو مقهى أو معظم تخدم

فيه نفسك على طريقة الـ Self-Service ، فنتناول من على منضدة « صينية » تضع عليها أدوات المائدة التي تناسب طلبك ثم تمر على عدد من الطاهيات الواقفات أمام أقسامهن ، فنتناول من كل منهن ما ترغب فيه من ألوان الطعام أو الشراب ، أو القهوة أو الشاي .. الخ .. وتضع كل ذلك على صينيتك ، حتى تنتهى إلى (الخزينة) فتدفع ثمن ما أخذت ، ثم تحمله إلى أى مكان خال حول إحدى المناضد المعدة لشخصين أو أربعة أشخاص فتجلس مع بقية شاغليها ، دون سابق معرفة طبعاً . وإذا أردت أن تكون فى مخيلتك صورة سريعة لـ « جو » المكان ، فيكفى أن تعلم أن ثلاثة أرباع رواده فتيات رائعات الجمال ، يأكلن أو يقرأن أو يثرثرن ، دون أن ينقطعن خلال ذلك عن التدخين . (وقلما تجد فى كوبنهاجن فتاة لا تدخن) !

.. فتيات بينهن الطالبة فى الجامعة ، والموظفة فى المتجر أو الشركة ، والمضيفة فى شركة الطيران .. الخ .. وصادف أن جاءت جلستى ظهر ذلك اليوم فى مواجهة فتاة فرغت من تناول طعامها فأثعلت سيجارتها وانهمكت فى مطالعة « هذا » الكتاب !

وأثار عنوانه فضولى ، فدخلت معها فى حديث حول موضوعه ، وأهميته لفتاة مثلها تريد أن تتسلح لـ « معركة » الزواج !

وكان حديثاً ممتعاً ، مع قارئة مثقفة ذكية ، قبلت الفتاة فى نهايته أن تعبرنى الكتاب ليوم أو يومين — بعد أن علمت (م هـ — عش بعكمة)

منها أن طبعته قد نفذت من المكتبات — كى استخلص مادته للتلخيص ، مرجئا صقله إلى ما بعد ..

وقضيت اليومين الأخيرين لى فى (كوينهاجن) فى صحبة الكتاب .. بدلا من أن أقضيها فى صحبة صاحبة الكتاب !

أرأيت كيف أبحث عن المقاعب ، أو تبحث عنى المقاعب ، ولو ذهبت إلى القطب الشمالى ؟

.. بل إننى كررت نفس « الفعلة » فى بلاد أخرى ، ومناسبات ومراحل أخرى من أسفارى :

ففى ستوكهولم تركت مواكب الحياة الخلابة فى شارع (كونجز جاتان) وميدان (شتور بلان) ، لأقضى يومين سجيئا فى دهاليز المكتبات وبدروماتها ، أنقب عن كتاب بالإنجليزية أو الفرنسية فيه نماذج من شعر « باسترنك » ونثره ، كى أنقل لك بعضا منها فى رسالتى إليك من هناك .. ثم توجهت فعلتى بالانقطاع يوما آخر لكتابة صفحات من تلك الرسالة ، وترجمة بعض النماذج المذكورة ..

وفى « أوسلو » تركت أسراب الحمام تختال فى حديقة الميدان المواجه لدار البلدية ، ولذت بغرفتى كى أواصل الكتابة والترجمة ، حتى أطلت على من النافذة طلائع الفجر ، فتدثرت بمعطى وخرجت فى برد ديسمبر القارس إلى دار البريد — بعد أن نام خدم الفندق أنفسهم ! — لألقى بتلك الرسالة فى الصندوق قبل قيام الطائرة إلى القاهرة بنحو ساعة واحدة ! وفى (مدريد) قطعت سهرة رأس السنة المرحلة الصاخبة فى أوجها ، لأجلس إليك فى غرفتى ساعات طويلة ، أكتب فيها الرسالة التالية إليك .

وفي (الدار البيضاء) عدت من مشاهدة فيلم « بريجيت باردو » الرائع : « المرأة لعبتها الرجل » — المقتبس عن قصة « بير لويس » المشهورة — لأقضي بقية الليلة في صحبتك ، عبر الورق !

سمها هواية .. أو « مرضا » .. أو « تبديدا » لوقت الغريب وراحته في بلد تستطيع كل دقيقة فيه أن تقدم له ألوانا وأشتاتا من التجارب والمتع ..

أو سمها محاولة لإشباع جوع لا يشبع ، وطموح لا يقنع ، وطمح لا يروى ، وشوق لا يطفأ .. إلى دنيا الكتب والأدب ، وكل ما تفوح منه رائحة الحبر والورق !

ولكن الذي لا شك فيه أنها « طبيعة » متأصلة في ، لا تنفع فيها مقاومة .. ولا يجدى فرار !

طبيعة اقترنت بكيانى ودمى ، قرانا « كاثوليكية » .. لا طلاق منه بحال !

أمرى إلى الله .. فتعال نسلى ههنا ونعزى أنفسنا بمطالعة هذا الكتاب الشائق عن الزواج والطلاق .. ثمرة صيدى الثقافى فى .. (كوينهاجن) !

٢٧ سؤالا .. وأجوبتها

فى الحب .. والزواج .. والأسرة

١ — هل من الحكمة للزوجين أن ينجبا أطفالا ، قبل أن يكونا قد دعما مركزهما ماليا ، بدرجة تدعو إلى الاطمئنان ؟

ليس هناك من يحب أن يرى أى زوجين من الشباب ينجبان أطفالا يكتب عليهم الحرمان من الحاجات الضرورية . على أننى أرى أن ثمة خطرا كبيرا — فى عصرنا الحالى — من جراء الإسراف فى التأخر فى إنجاب الأطفال .. وهذا الخطر يزداد فى حالة الزوجين اللذين يعمدان إلى أرجاء النسل ، دون أن يتخذا من هذا الأرجاء فرصة للتوفير والاعداد ، إذ انهما لن يلبثا — على هذا الوضع — أن يتعودوا مستوى للمعيشة يعز عليهما الاحتفاظ به إذا ما انجبا أطفالا ، فيما بعد .

والتقليد الذى انتشر أخيرا وبدا يسود ، هو أن يتم الزواج فى سن مبكرة نسبيا ، ثم يعمد الزوجان إلى وضع خطة لتوفير مطالب الأسرة والأطفال — قبل إجابهم — وإلى ادخار ما يكفل هذه المطالب .. وعندى أن هذا التقليد هو خير وسيلة لمواجهة أوضاع الحياة الراهنة .

على أنه ليس لأى زوجين يرزقان بطفل على غير توقع ، أن يعتبروا أن مقدم هذا الطفل نكبة لهما .

٢ — هل من الممكن للزوجين أن يسعدا ، إذا لم يكونا على دين واحد ؟

دلت الإحصاءات على أن حوادث فشل الزوجية — عندما يكون الزوجان منتمين إلى مذهبين متباينين من دين واحد — تصل إلى ضعف مثيلاتها فى حالة ما إذا كان الزوجان ينتميان إلى طائفة واحدة ..

ذلك لأن كثيرا من متاعب الحياة الزوجية تتضاعف وتتضخم ، إذا ما كان الزوجان ينتميان إلى مذهبين متباينين ، أو إلى دينين

مختلفين . ولعل المتاعب التي تثور بشأن تربية الأطفال ، هي أخطر ما يعترض الحياة الزوجية في هذه الحال . وتزداد مقدرة الزوجين على مواجهة هذه المتاعب والتغلب عليها ، إذا ما درسا قبيل الزواج — وفي أمانة وصراحة — كافة ما قد يواجههما من مشكلات في حياتهما المقبلة .

٣ — كم عدد الأطفال الذين ينبغي للزوجين السليمين ، المنسجمين ، أن يفكروا في انجابهم ؟

وقد يكون من التدخل في شؤون الزوجين أن يفرض عليهما انجاب عدد معين من الأطفال ، مهما يكن هذا العدد . على أنه لا بد من مراعاة بعض نقاط عامة ، منها أن الأسرات العديدة الأفراد لم تعد مرغوبة في عالم تهدده أزمة ازدياد السكان بدرجة تفوق موارده . ومن ثم فإن الأخصائيين يرون اليوم أن المعدل المعقول هو أن ينجب الزوجان ثلاثة أطفال فقط .. وقيل إن المعدل المثالي هو أربعة : ولدان وبنتان .

على أن المهم في الأمر هو أن يكون كل طفل مرغوبا ، وأن يحظى من والديه بالحب الذي لا يشوبه تأفف أو تذمر ، وأن يكون في وسع الوالدين أن يوفرا له خير فرص ممكنة في الحياة .

٤ — هل تقر الأديان مسألة « تحديد النسل » ؟

لعل تسميتها « تحديد الأسرة » أفضل وأخف وقعاً في الأذن . ولست أعرف طائفة دينية تعارض تحديد الأسرة معارضة تامة ، ولكن « الكاثوليك » يرون أن من الخطأ التدخل في الناحية الجنسية للزواج ، باستخدام أية أجهزة أو مركبات كيميائية تمنع الحمل .

على اننا نعرف أن في وسع الزوجين أن ينظما علاقتهما الجنسية بالنسبة لفترات الحيض الشهرية لدى الزوجة ، إلى درجة تهبط بنسبة احتمال حدوث حمل نتيجة هذه العلاقات . . والمهم في الأمر — من الناحية الدينية — هو أن يكون الزوجان موقنين من انهما لا يلجآن إلى ذلك تهربا من الواجب الذي يفرضه الدين — إذ أن كل الأديان تجمع على أن الغرض الأول للزواج هو التناسل — وإنما تكون غايتها من ذلك هي تنظيم أسرتهما ، ليكفلا للنسل خير نشأة وتربية ورعاية .

٥ — هل من الواجب أن يتلقى الشاب والفتاة — المقبلان على الزواج — معرفة خاصة ، في فترة الخطبة ؟

أجل . . ينبغي أن يتلقيا أكبر قسط ممكن من المعرفة التي تؤهلها للحياة الزوجية . وقد أصبحت هناك كثير من الكتب التي وضعت لهذا الغرض على أسس علمية ، بوساطة أخصائيين مؤهلين .

والى جانب هذا ، يجب على كل من الخطيبين أن يعرف صاحبه على حقيقته وعلاته ، وأن يدرس شخصيته وأخلاقه وعاداته . إذ أن التكيف مع ظروف الحياة الزوجية يغدو أسهل وأيسر إذا ما تحقق الانسجام بين شخصيتي الزوجين ، في فترة الخطبة .

وإذا شعر الخطيبان بحيرة إزاء أمر ما ، فجدير بهما أن يلجأ إلى أخصائي نفسي ، أو إلى خبير بالزواج . . كما يحسن بهما أن يستشيرأ طبيبا فيما يتعلق بالمسائل التي تمت إلى الطب .

وفي كثير من البلدان : تعقد ندوات خاصة في « مجالس الارشاد » — أو مراكز ارشاد المتزوجين — والكنائس وبعض الهيئات الأخرى . وفي هذه الندوات تناقش الموضوعات التي تمس الحياة الزوجية . بل إن بعض الهيئات والجامعات تنظم « فصولا » لتهيئة المقبلين على الزواج ، باعطائهم دراسات ذات برامج مفصلة .

٦ — ما الذي يحسن بالزوجين عمله إذا لم يرزقا أطفالا ؟
إذا كانا قد وازبا على العلاقات الجنسية عاما على الأقل، وفي أوقاتها المناسبة — وهي التي تقع في منتصف المدة بين فترات الحيض الشهري — ولم يقدموا على أية محاولة لمنع الحمل ، فجدير بالزوجة أن تستشير طبيبا . وقد تدعو الحاجة إلى أن يحذو الزوج حذوها ، إذا تبين أن شيئا من موانع الحمل لم يكن من ناحيتها هي . فإذا لم تسفر المشورة عن تفسير ظاهر ، وجب أن يلجأ الزوجان إلى طبيب اختصاصي ، يفحصهما فحصا دقيقا .

ولقد عرفت كثيرا من الزوجات والأزواج الذين لم يرزقوا بأبناء ما ، فلم يؤثر هذا على سعادتهم أو ينقص منها .. وليس من شك في أن مجيء الأطفال يسبغ على الحياة الزوجية بركة ونعمة ، وأن عدم الانتجاب يسبب في معظم الأحيان شعورا حادا بخيبة الرجاء وبالأسى . وهذا الشعور يكون أكثر مرارة لدى الزوجة — في العادة — منه لدى الزوج .

والواجب يقتضى اعتبار مثل هذه الحال مشكلة إنسانية عامة ، لا بد من مواجهتها والتغلب عليها . ولكلها يجب ألا

تكون قط سببا في اليأس والأسى . فان الحنين إلى الأطفال ينبغى ألا يصبح عاملا هداما للحياة الزوجية ، وإنما يمكن استغلاله في توثيق الصلة بين الزوج والزوجة ، بحيث يستطيع كل منهما أن يعزى الآخر ، بفضل الحب المتبادل بينهما ، وأن يشتد تعلقا به ، فيعوضه عن الحنين الذى لم يتسن إشباعه .

٧ — هل تستوجب مرحلة انتقال المرأة إلى طور العقم — وهى التى تسمى بسن اليأس — الامتناع عن الصلات الجنسية ؟

لا — فقد أثبت العلم خطأ الفكرة القديمة التى كانت تزعم ان المرأة لا تعود تستجيب للصلات الجنسية إذا ما توقفت عن الحيض الشهرى . والواقع أن بعض الزوجات يكن خلال مرحلة الانتقال إلى طور العقم أشد استجابة لهذه الصلات منهن قبلها !.. أما ما يبدو كأنه عدم استجابة ، فيحدث فى حالة الزوجة التى لم تكن تجد كثيرا من المتعة أو الانفعال الجنسى فى الاتصالات الجنسية ، قبل هذه المرحلة ، ومن ثم فاتها تنظر إلى انتقالها إلى « طور العقم » كوسيلة لتحريرها من هذه الاتصالات التى تضايقها . أما الزوجة التى تكون قد استمتعت بالناحية الجنسية للزواج ، فاتها تحرص على استمرار هذه الاتصالات بعد انقطاع الحيض .

٨ — هل تفوق الزوجات غير الموفقة فى أيامنا هذه ، نسبتها فى الأجيال السابقة ؟

والواقع أن عدد الزوجات التى تنتهى إلى انفصال أو طلاق — فى أيامنا هذه — يفوق كثيرا عددها فى الجيل السابق .

ولكن هذا قد يرجع إلى أن الطلاق قد أصبح سهلا في هذه الأيام ، ولم تعد القوانين متزمتة في هذا الصدد ، فضلا عن أن نفقات الطلاق انخفضت كثيرا عن ذي قبل ، ولم يعد الرأي العام مسرفا في استنكار الطلاق .

ولكن .. ترى اكان من المنتظر أن تزيد نسبة الطلاق في عهد أجدادنا عنها الآن ، لو أن الظروف كانت ميسرة لهم للطلاق كما هي ميسرة لنا ؟ .. هذا ما لا يستطيع أحد أن يبيت فيه برأى قاطع .

٩ — ما الذي يؤدي إلى مولد التوائم ؟

التوائم المتشابهون ، والتوائم غير المتشابهين ، يأتون بطريقتين مختلفتين نوجزهما هنا بأسلوب مبسط :

فعندما تتحد الخلية المنوية للذكر ببويضة الانثى ، تتألف منهما خلية جديدة ، يطلق عليها اسم « الخلية الأم » . ولا تلبث هذه الخلية أن تنقسم إلى اثنتين ، تسمى كل منهما « الخلية الابنة » . ثم تشرع كل من هاتين في الانقسام بدورها ، حتى تصبح هناك ملايين من الخلايا ، تنمو وتتخذ شكل الجنين .

والذي يحدث أحيانا ، أن الخليتين الاوليين تصبحان — لأسباب لم نستطع بعد أن ندرك كنهها — خليتي « أم » وليستا خليتي « ابنة » ، فتنتج كل منهما جنينا ، ويكون الجنينان متشابهين .

أما التوائم غير المتشابهين ، فينشأون بطريقة أبسط .. فمع أن المرأة تفرز « بويضة » واحدة في الشهر ، إلا أنها قد

تفرز — في بعض الأحيان — بويضات إضافية ، تتحد بالخلايا المنوية القادمة من الذكر ، وتنمو كل منها على حدة إلى أجنة لا يلبثون أن يولدوا معا . ونظرا لأن كلا منهم قد نشأ من بويضة غير التي نشأ الآخر منها ، فان هذا النوع من التوائم لا يتميز بنواح للشبه سوى النواحى المألوفة بين الإخوة والأخوات عادة .

١٠ — ما هي خير سن للزواج ؟ . . وهل للفارق بين عمرى الزوجين أثر كبير على السعادة الزوجية ؟

عندما تحب شخصا وتتعرف عليه التعرف الكافي ، الذى يؤكد لك أنه خير زوج لك ، يحق لك الزواج ، مهما تكن سنك وارى أن مثل هذا الحكم فوق مستوى الذين لم يبلغوا سن العشرين ، فان الاحصاءات تبين أن نسبة فشل الزواج بين الذين لم يبلغوا هذه السن ، نسبة تدعو إلى القلق . ومع أن من هذه الزيجات ما يفلح ، فان من الأفضل لمن لم يبلغ العشرين من العمر أن يتمهل عاما أو اثنين ، لتقل احتمالات تورطه في زواج غير موفق .

وليس هناك حد أعلى لسن الزواج ، في الواقع ، وإن كانت مرونة الشخصية تقل بازدياد العمر . . وبوجه عام ، تعتبر السنوات التى بين العشرين والثلاثين هي خير سنى العمر وأنسبها للزواج . على أنه لا يمكن وضع حدود ثابتة ، جامدة ، بالنسبة للعمر وعلاقته بالزواج . والحقيقة أن العمر ليس بالعامل الحاسم ، وإنما النضج هو الذى يجب التعويل عليه . . أى أن المبرة في السعادة بين الزوجين ليست بسن كل

منهما ، وإنما بمدى نضجهما . ولقد عرفت زيجات كان الفارق بين عمرى الزوجين يصل فيها إلى عشرين سنة ، ولكنها مع ذلك كانت زيجات موفقة . وليس من شك في أن ثمة صعابا تكثف الزيجات، التى من هذا النوع . بل أن الراى العام ، والانتقاد الذى يجرى على السنة الناس ، كثيرا ما يخرج الزوجين ويشيع في حياتهما ارتباكا . . فضلا عن أن الرجل الذى يتزوج امرأة تكبره كثيرا في السن ، قد يحوم - في بعض مراحل العمر - حول امرأة تصغرها سنا ، وتفوقها جاذبية . كما أن المرأة التى تتزوج من رجل مسن قد تحن أحيانا إلى الشباب ، أو قد تتعرض لأن تواجه مرحلة ترمل طويلة الأجل .

على أنه ما من زيجة تخلو من شيء من المخاطرة ، ولا بد لنا من أن نقاوم هذه المخاطر بطريقتة أو أخرى ، لسير سفينة الحياة الزوجية بسلام . والفارق الكبير في العمر بين الزوجين خليك بأن يتضائل إذا كانت بقيت الظروف المحيطة بالحياة الزوجية مواتية .

١١ - هل من الواجب أن تفضى بجميع أسرارك لمن تختارها أو تختارينه زوجا ، قبل أن يتم الزواج ؟
اعتقد أن هذا تصرف حكيم ، بوجه عام ، وإن كان مؤلما في بعض الأحيان . ذلك لأن الزواج علاقة وثيقة ، ومعاشرة محكمة الروابط ، فمن الخير للطرفين أن يكونا على استعداد لأن يكشف كل منهما حياته للآخر ، وأن يتقبل كل منهما صاحبه على علته ، إذا شاء أن يعاشره . . ومن ثم فمن

حق كل من الطرفين أن يعرف « علات » الآخر ، قبل الإقدام على الارتباط . أما أن يبدأ أحدهما حياته الزوجية على أسس من الخداع — بأن يعرض النواحي « الطيبة » دون « السيئة » من نفسه — فأشبهه ببيع سلعة عن طريق اقناع المشتري بمحاسنها دون عيوبها !.. ذلك لأن الطرف الآخر لن يلبث أن يعرف الحقائق الصحيحة ، طال الزمن أو قصر ، وإذا كان سيشعر بأنه كان مخدوعاً !

وإذا راود أحد الطرفين شك إزاء أمر من الأمور ، ولم يدرك ما إذا كان من المستحسن أن يفضى به لصاحبه أو يمسكه ، فمن الخير أن يلجأ إلى شخص ثالث ، يتوسم فيه الحكمة والأمانة والحياد . ولهذا الطرف الثالث أن يقرر ما إذا كان من المستحسن الانضاء أو الصمت !

١٢ — هل يكون الأولاد الناجمون عن الزواج بين الأقارب من الشواذ أو المصابين بعيوب أو عاهات ؟

الجواب عن هذا السؤال — بصيغته العامة — هو « لا » بالتأكيد . إنما الصحيح هو أن الأبناء الذين يولدون من زوجين من أبناء العمومة أو الخؤولة ، يكونون أكثر تعرضاً لوراثة الأمراض أو العيوب المتوارثة في أسرة الزوجين ، من الأبناء الذين يولدون من زوجين لا تربط بينهما أواصر القرى . . على أن هذا التفاوت طفيف ، ومردّه إلى أن الزوجين اللذين ينتميان إلى أسرة واحدة ، قد يشتركان في إعطاء أولادهما « جرعة مزدوجة » من العيوب أو الأمراض المتوارثة في الأسرة .

ومع ذلك ، فان الأمر ذاته قد يحدث دون أن يكون الزوجان من الأقارب ، كأن يكون ثمة عيب ورثه الزوج عن أجداده ، وشاء القدر أن يكون موجودا لدى أجداد الزوجة وأن ترثه بدورها عنهم . . فيأخذها الأطفال عن الأبوين معا !

ومن ناحية أخرى ، قد يرث أبناء العمومة أو الخؤولة عن أجدادهم المشتركين صفات ممتازة ، ومواهب ، يأخذها أبناءهم عنهم . . وفي هذه الحالة يكون زواج الأقارب مستحسنا .

ومن ثم نرى أن الأخطار التي تعزى إلى الزواج بين الأقارب ، ليست بالفداحة التي يبالغ البعض في تصويرها . . وإنما يحسن بأى قرييين مقدمين على الزواج أن يركنا إلى الفحص الطبى قبل الإقدام ، إذا كان أسرتهما أى ضعف أو عيب متوارث .

١٣ — هل لأمريء أن يتزوج ، وهو لا يحب الأطفال ؟
من السهل على الزوج — أو الزوجة — أن يغير رأيه في موضوع كهذا ، إذا ما وقع في الحب ، وإذا ما شرع يفكر في الزواج بدافع من هذا الحب .

على أن البحوث تدل على أن الذين يتوقون إلى انجاب أطفال — ولو لم يقدر لهم أن ينجبوا — يكونون أسعد في زواجهم من أولئك الذين لا يرغبون في الأطفال ، ولكنهم يرزقون بهم بعد الزواج .

ومن الغريب حقا ، أن البحوث الحديثة في السعادة الزوجية تبين أنه ليس لإنجاب الأطفال تأثير كبير في هذه السعادة !

١٤ — إذا خطبت فتاة إلى رجل مدمن على الشراب ، فهل لها أن تأمل في أن تصلح حاله بعد الزواج ؟

بوسعى أن أقول — بوجه عام — إن فرص الإصلاح ضعيفة جدا . . فان الرجل الراغب في الزواج يكون على استعداد — عادة — لأن يبذل قصارى جهده لارضاء خطيبته ، ويحرص — قبل الزواج — على أن يبدي لها خير مسلك . ثم لا يلبث أن يتراخى في اجتهاده وحرصه ، بعد الزواج ! . . لذلك يمكن القول أنه إذا عز على الفتاة أن تصلح شأن خطيبها أيام الخطبة ، فانها ستكون أشد عجزا إذا ما أصبحت زوجين . . أما إذا أظهر الرجل رغبة في الاستقامة — أثناء الخطبة — ففى وسع الفتاة أن تزوده بالمحفزات والمشجعات التى تساعد . ومن الممكن علاج مدمنى الخمر بعدة طرق ، لعل اضمنها وأيسرها — فى أيامنا هذه — هو العلاج النفسانى .

١٥ — هل هناك عادة أخرى — غير ادمان الخمر — تجعل من الرجل زوجا سيئا ؟

قد يكون المسرفون فى المقامرة أزواجاً غير موفقين ، إذ أنهم — كمدمنى الخمر — يجدون فى هوايتهم ، أو بالأحرى فى غيهم ، متعة ولذة تفوقان كل ما يمكن أن يلقوه من أى شىء آخر فى الحياة . فاذا ما حرموا من هذه المتعة ، حطت عليهم الهموم ، ولا يستطيعون أن يواجهوا الحياة ما لم يسق إليهم الحظ أرباحا سريعة تخلع على الدنيا أضواء بهيجة فى أعينهم ، وتعوضهم عن الميسر .

على أن هناك حقيقة قد لا تفتن إليها الفتاة ، لا سيما إذا كانت تحب خطيبها ، وتعيش في أحلام هذا الحب . تلك هي أن المقامر إذا صادف نحسا أو حظا غير مواف ، لا يكف عن المقامرة .. بل إنه كثيرا ما يزداد إيفالا فيها ، اعتقادا منه بأن الحظ لن يلبث أن يواتيه . وهو — في إيفاله — لا يتورع عن تبديد أى مال ، ولو كان « مصروف البيت » !

وعندما يكون الزوجان راغبين في أن يعملوا على بناء صرح زواج سليم مكين ، فإن الشعور بالمغامرة كثيرا ما يفري بالاستهانة بأية عقبات قد تبدو عسيرة التذليل . ولكن ما أبعد الفارق بين هذا وبين عدم الشعور بالمسؤولية الذى كثيرا ما يخامر المقامر بطبعه ، إزاء المستقبل .

وهكذا نرى أن ثمة عيوباً في الطباع والأخلاق ، يجب أن تلاحظها الفتاة — قبل أن تبت في الزواج من رجل ما — وأن ترى فيها نذرا غير مستحبة .

١٦ — هل ينبغى للزوجين أن يخلطا أموالهما معا ؟

في الزواج الموفق الهائى ، لا يفكر الطرفان في أن هذا « لى » ، وذلك « لك » ، وإنما هما ينظران إلى كل شيء باعتبارهما ملكا لهما معا . على اننى أعرف أزواجا يعتبرون دخولهم أموالا خاصة بهم وحدهم ، كما أعرف زوجات يخرن مبالغ في السر ، ويبالغن في تكتم أمرها ، ليستخدمنها في أغراض خاصة .. وفي رأى أن أمثال هذه الحالات تعتبر أدلة على فشل في فهم الزواج على أنه شركة كاملة ، بكل ما في هذا من مشاركة في كل شيء .

وضم أموال الزوج إلى أموال الزوجة لا يعنى بالضرورة وضعهما في حساب واحد في المصرف ، إذ أن ثمة فوائد في إيداع المدخرات منفصلة في بعض الأحيان ، أى أن يكون بعضها باسم الزوج ، وبعضها باسم الزوجة . وإنما المهم في الأمر هو أن يقبل كلاهما — كمبدأ — أن يكون جميع ما يملكان (فيما عدا المصروف الشخصي الذى يسمح به كل منهما للآخر) ملكا لهما معا ، فلا ينفق إلا بالطرق التى يتفق رأيهما عليها .

١٧ — هل من المعقول أن يتشاجر الزوجان السعيدان ؟

من الخطأ أن يتصور أحد أن العلاقات الطيبة هى تلك التى تخلو من كل شقاق واختلاف . فان أى فردين أوتى كل منهما إرادة ، لابد أن تختلف اتجاهاتهما بين مناسبة وأخرى . ومثل هذين الفردين يجب أن يتعلما كيف يهيئان نفسيهما بحيث تتناسق رغباتهما فيزول الخلاف . والوسيلة الوحيدة لذلك ، هى أن يفسر كل منهما وجهات نظره — التى تخالف وجهات نظر صاحبه — وأن يبررها ، فاما أقنعه بها ، وإما اقتنع بامكان التخلي عنها . وليتحاشيا — فى ذلك — الاحتداد والتعنّت ، والانتهاز إلى شجار وليس إلى اتفاق !

وليس اختلاف وجهات النظر — فى حد ذاته — هو المهم ، وإنما المهم حقا هو طريقة علاج الأمر .. والشجار قد يستدعى كثيرا من الحدة فى التعبير عن الآراء ، ولكن هذه الحدة يجب ألا تتطور إلى فقدان السيطرة على النفس . ثم إن أى أمر يتطور إلى شجار يجب أن يناقش — فيما بعد — فى هدوء ، لتبين أسباب تطوره . فان تبادل قبالات الصلح لا يكفى ، وإنما

يجب أن يفهم الزوجان أسباب الشجار ، ليتخذا الخطوات التي تكفل عدم عودة الخلاف إلى تعكر صفو علاقاتهما .
وبهذا الأسلوب يقل عدد مرات الشجار بين الزوجين عاما بعد عام ، مما يدعم سعادتهما المشتركة .

١٨ — هل يجب أن يكون للزوجة مصروف خاص ؟

من حق الزوجة أن يكون لها مبلغ معين من المال ، تنصرف فيه كيف شاءت ، بقدر ما تسمح ميزانية الأسرة .
وفي الأسرات ذات التنظيم السليم ، يتلقى كل شخص مبلغا متفقا عليه من المال لمصروفه الخاص ، لا علاقة له البتة بالثياب ولا بالطعام والشراب ، وإنما هو حق شخصي لا يحتاج الفرد إلى أن يقدم حسابا لأحد عن الطريقة التي أنفقه بها .. انه وسيلة لتوفير الشعور بالاستقلال ، وهو شعور لا غنى لأحد عنه .. لا سيما للزوجات .

١٩ — هل من المحتمل أن يغار الزوج من طفله ؟

مهما يبلغ الرجل من السن والقوة ، فانه يحتاج — حين تضطرب نفسه أو تساوره الهموم — إلى شيء من المواساة والترفيه والتسرية .. شأنه في ذلك شأن المرأة ، وشأن الطفل .

ولقد كان الرجل — في طفولته — يجرى إلى أمه إذا حز به أمر ، فتسرى عنه وتخفف من أساه . فاذا ما تزوج ، فانه يطمع في أن تقوم له زوجته بما كانت تقوم به أمه . والمرأة العاقلة الحكيمة تدرك أن الزوج يجب أن يعامل كما يعامل

الطفل ، من آن إلى آخر . فاذا ما رزقت ابناً ، ورأى الزوج انها تغدق عليه الحنان والحب اللذين كان هو بحاجة إليهما ، فانه يشعر بالاهمال ، وبأن زوجته تغفل شأنه وتضن عليه . بالدفع العاطفى الذى يصبو إليه ، افلا يكون من الطبيعى عندئذ أن يرى فى ابنه غريماً ناجحاً ، وفق إلى ما لم يوفق هو إليه ، وحل محله من قلب الزوجة ؟ .. ونادراً ما يعترف الزوج بذلك ، ويقر بأنه يغار من طفله — ولو فيما بينه وبين نفسه — ولكن التحليل الصحيح لمشاعره يبين أن ليس ثمة كلمة تصف هذه المشاعر ، سوى .. « الغيرة » !

٢٠ — ما مدى أهمية اتفاق الزوجين بشأن تربية أبنائهما ؟ إن اتفاقهما أمر لابد منه ، إذا شاء أن ينشأ أولادهما سعداء ، مستقرى النفوس . فان البيت بالنسبة للطفل أشبه بدنياً خاصة به . وهو يشعر بالأمن والطمأنينة إذا ما عرف أن ثمة أشياء يجوز له أن يفعلها ، وأن ثمة أشياء أخرى لا يجوز له أن يفعلها ، إذ أن ذلك يمكنه من أن يعرف موقفه بالنسبة للسلطات التى تسيطر على حياته .

فاذا لم تتفق هذه السلطات فيما بينها ، فكيف للطفل أن يعرف ما له وما عليه ؟ .. إذا أباح الأب ما تحرمه الأم ، أو ابتسمت الأم — فى تساهل — فى المواقف التى يضرب الأب ابنه من أجلها ، فان الطفل لا يتمالك أن يشعر بأنه ليست ثمة قواعد وقوانين تحكم تصرفاته . وهو فى هذه الحال يرى أن من الطريف أن يثير الخلاف بين أبيه وأمه ، ليستغله لمصلحته ! .. ولدى الأطفال استعداد طبيعى لأن يحقنوا هذا ، فلا يلبثون

— في النهاية — أن يفقدوا احترامهم للأب والأم معا ، إذ يشعرون بأنهم يعيشون في دنيا غير مستقرة الأوضاع .. دنيا تجعلهم دائما في قلق واضطراب . وهذا هو ما يحملهم على إساءة السلوك ، وعلى أن يغدوا مصدر متاعب لوالديهم .

ومن هنا تنشأ ضرورة توحيد الجبهة .. فان اتفاق الأبوين — فيما يتعلق بتربية أبنائهما — ينطوى على خير لهما وللأطفال معا .

٢١ — لماذا لا تكثر بعض الزوجات بالحياة الزوجية ؟ من المؤكد أن حرارة العواطف تختلف من امرأة إلى أخرى ، نتيجة لاختلاف جوهرى في فطرة النساء . وهو اختلاف ليس بالقليل ، كما تدل الحقائق العلمية .

على أن ثمة زوجات لا يشعرن باستجابة لدواعى الود والمرادفات الجنسية التى تتضمنها الحياة الزوجية . ومثل هذه الزوجة تكون قد أوتيت — عادة — خوفا ، أو حياء ، أو شعورا بالإثم تغلغل فى أعماق نفسها ، واقترن فى ذهنها بالجنس اقترانا وثيقا .. وهى قد لا تظن إلى شئ من هذه المشاعر ، أو هى قد تظن إليها وتعرفها ، ولكنها تعجز عن التخلص منها .

ومن الخير لمثل هذه الزوجة أن تفتاح فى الأمر أخصائيا فى شئون الزواج ، أو طبيبا نفسيا . فإذا كانت تجفل من هذا ، فان إجفالها — فى حى ذاته — دليل على أنها فى حاجة إلى معونة أحد الأخصائيين ، فجدير بها أن تقاوم هذا الاجفال .

ومع أن هذه الاستشارة قد لا تؤدي إلى حل مشكلتها حلاً تاماً ، إلا أن الحديث عنها مع أخصائى يساعد — فى أغلب الأحيان — على تخفيف متاعبها .

٢٢ — ما الذى تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها بشأن مشكلة من المشكلات ؟

يجدر بمثل هذه الزوجة أن تدرك أن ثمة فارقا أساسيا بين الرجال والنساء ، فى الإفصاح عن المشاعر . فعندما يظهر التوتر فى جو الحياة الزوجية ، تود الزوجة أن (تفضفض) عن نفسها بالحديث عما تعاني . ولكن كثيرا من الرجال يقابلون المشكلات بشعور شديد من الألم والتأثر ، لا يميلون معه إلى الكلام ، بل يلوذون بالصمت . وهذا يضايق المرأة التى تحب أن تعرف رأى زوجها وشعوره ، فتسأله فى حدة ، فلا تزيد الحدة إلا انطواء وكتمانا لآله .

ومن غير المجدى أن تمضى الزوجة فى الإلحاح ، ما دام الزوج غير راغب فى الإفضاء بها فى نفسه . لذلك يحسن بها أن تنتظر إلى وقت يكون فيه قد تخلص من بعض ما به . . فإذا سعت إليه بعد ذلك فى تल्पف ومحبة ، وبيّنت له — فى لباقة — مدى شقائها بصمته ، وسألته أن ينبئها بما ينبغى أن تفعله لارضائه ، فانه لا يلبث أن يستجيب لها .

وخليق بالنساء أن يفهم أن الرجال خجولون فيما يتعلق بمشاعرهم الشخصية ، فهم بحاجة إلى كثير من التشجيع قبل أن يفتحوا قلوبهم ، أو يفضوا لأحد — ولو لزوجانهم — بما يهمهم .



ما الذي تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها
 بشأن مشكلة من المشكلات ؟

٢٣ — هل من الحكمة أن تتزوج الأرملة مرة أخرى ؟

وليس ثمة وجه للمعارضة في ذلك ، من ناحية المبدأ .
فإن المرأة التي كانت سعيدة في زواجها ، قد تعاني كثيرا من
الملل من جراء الوحدة إذا ما مات زوجها وقدر عليها أن تبقى
بقية العمر وحيدة .

على أنه ليس من الحكمة أن يتم مثل هذا الزواج بسرعة ،
بعد الترميل . إذ لابد للزوجة — بعد الصدمة والحزن — من
عام على الأقل ، لتعيد عواطفها إلى الهدوء الطبيعي . فضلا
عن أنها بحاجة إلى وقت تدرس فيه الرجل الجديد قبل أن
تقبله زوجا . فمن الواجب أن تتأكد من ذلك كما لو كانت فتاة
تتزوج للمرة الأولى ! .. وإذا كان لأحد الطرفين — أو لهما
معا — أطفال ، فإن التهيؤ للزواج الثانى يكون أشد صعوبة .
ولابد للأرملة من أن تكون مستعدة لهذا الاحتمال ، ومن أن
تكون قادرة على مواجهة الموقف بفهم وإدراك .

فإذا روعيت هذه الأمور ، كان من المحتمل أن توفق الأرملة
في زواجها الثانى .

٢٤ — ما الذى تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا وقعت في
حب رجل آخر غير زوجها ؟

خليق بها أن تدرك — قبل كل شيء — أن هذا ليس حدثا
فريدا ، أو شاذا . ولكن عليها أن تدرك كذلك أنه ليس
صحيحا ما يزعمه بعض الناس من أن الحب قدر مكتوب
لا مهرب منه ، ولا سبيل إلى مقاومته !

وقد يكون من العسير مقاومة الجاذبية والفتنة ، ولكن المرأة الحازمة ، ذات الإرادة القوية ، تستطيع أن تثبت بالوفاء لزوجها . إذ أن المشكلة الحقيقية تنشأ عن استسلام المرأة للصدقة مع الرجل الآخر ، فتدفع تيار هذه الصداقة الخطرة بجرفها ، وهي تعلق نفسها بأنها لن تدع الأمور تمضي بها بعيدا ، وأنها لن تلبث أن تتمالك نفسها في الوقت المناسب . . ذلك لأن اتخاذ القرار الحاسم يزداد صعوبة كلما أسرفت في إرجائه .

وإذا كان الكفاح أمدح من أن تطيقه ، فإن من الحكمة دائما أن تقضى بالأمر إلى أحد والديها ، أو إلى قريب يكون جديرا بالثقة ، أو إلى صديق حكيم ، أو إلى خبير بشئون الزواج .

٢٥ — ما الذي يقصد بـ « خطر العقد الخامس من العمر »؟

إن الفترة من سن الأربعين إلى سن الخمسين هي الفترة التي يحتاج فيها معظم الناس إلى إعادة تنظيم حياتهم ومشاعرهم . فالمرأة تتعرض — في هذه الفترة — إلى تغير في حياتها ، إذ يكون أولادها قد كبروا وبدأوا يخرجون من حياتها وبيتها . كما أن الرجل يتبين — في هذا العقد من العمر — مدى ما بلغه في الحياة من توفيق ، أو من فشل . وإلى جانب هذا ، يشعر كل من المرأة والرجل بأنه قد بدأ يفقد جاذبيته وفتنته الجسدية ، ونشاطه المتوثب ، والإمكانات الواسعة التي كانت أمامه في السنين المبكرة . . وبعض الأزواج والزوجات يجد أن هذه التجربة ثقيلة الوطأة ، مثيرة للقلق . فهم يكرهون مجرد التفكير في أنهم يقتربون من الكهولة ، وقد

يحاول كل من الزوج والزوجة أن يسرى عن نفسه هذا القلق والاسى ، على حساب الآخر . فإذا الزوجة تغدو كثيرة الملل ، عديمة الاستقرار ، إذ تفتقد أبناءها ، وتنزعج لفكرة الانقلاب الذى يعترى حياتها .. ولا يلبث هذا أن يجعلها عسيرة الرضى ، وأن يجعل الحياة معها متعذرة .

وقد يضيق الزوج بهذا المسلك العصبى من زوجته ، ويتوق إلى أن يجدد شبابه .. فإذا صادف امرأة أصغر سنا من زوجته ، وأبرع منها فى مDAHنته ومداعبته ، فانه قد يميل إليها ! ومن الواضح أن مثل هذه الحال يعتبر « أزمة » تحل بالحياة الزوجية . وفى وسع الزوجين أن يكسبا نصف المعركة ، إذا هما تبينا الأخطار التى تجررها سن الأربعين فى ذيلها ، فيتخذان خطوات عملية جديّة لتلافيها .

٢٦ — هل فى وسع أى زوجين أن يستعيدا السعادة الحقة ، الصادقة ، بعد أن يكون الزوج قد خان زوجته ؟

ليس بوسعى أن أؤمن بأن عدم الوفاء معول لا مخيد عن أن يهدم الحياة الزوجية تماما . بل اننى أعرف حالات استطاع فيها الزوجان أن يستردا هناءهما كاملا ، على مر الزمن .

وليست حالات عدم الوفاء كلها سواء .. فعندما ينبذ الزوج زوجته ، ويهجرها فى استهانة وعدم مبالاة ، ليرتمى فى احضان امرأة أخرى ، يكون من العسير أن يرجو المراء للحياة الزوجية استثنائا .. بيد اننى عرفت رجالا كانت خيانتهم نتيجة نزوة طارئة ، ورجالا انساقوا إلى الغواية نتيجة الشعور

بالخيانة في حياتهم الزوجية ، ونتيجة توتر عاطفى . ومثل هؤلاء ، يجب أن يحملوا نصيبهم من اللوم .

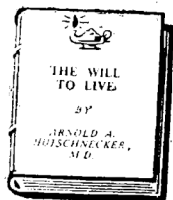
أما في الحالات التى تكون فيها الخيانة نتيجة أخطاء من الزوجين معا ، ثم يعقبا الندم والتوبة ، فان الصفح ، والنية الطيبة ، والمعونة المستمدة من أخصائى فى شئون الزواج ، أو فى علم النفس ، كفيلة بأن تحو الخيانة ، وأن تصلح ما بين الزوجين ، وتعيد ما انقطع من علاقاتهما .

٢٧ — هل فى وسع الشخص العادى أن يعيش العمر كله .. دون أن يتزوج ؟

أجل .. ولكى أحب أن أضيف إلى الجواب نقطة أو اثنتين :

إن الزواج — بالنسبة لمعظم الناس — إرضاء لحاجة من أعمق وأصدق الحاجات المتأصلة فى النفس البشرية .. الحاجة إلى الحب والتعاطف ، وإلى الزمالة والمعاشرة ، وإلى تحقيق رسالة الحياة ، وإتجاب النسل . على أن بين الناس من لا تكون هذه الحاجة هى أهم ما يصبون إليه ، بل تكون لهم حاجات أخرى وأهداف خاصة فى الحياة .. كما أن هناك أناسا لا تتاح لهم فرصة الزواج ، دون أن يكون لهم فى ذلك فئب . وإتى لأعرف نساء لم تتح لهن الفرصة ، فرضين بنصيبهن ، واستمتعن — مع ذلك — بحياة طيبة ، هائلة .





الحياة في الرغبة

للعالم النحات الدكتور آر놀دهشنيكر

٠٠ وياله من كتاب !

قلما يصادف القارئ كتابا في علم النفس اقرب إلى النطاق ((العملى)) الذى يهم كل قارئ بلا استثناء ، مثل هذا الكتاب الرائع الذى يؤدى به مؤلفه للإنسانية خدمة لا تقدر !٠٠ فلقد تناول فيه بالبحث موضوعا هاما لم يعالجه كاتب من قبل من هذه الزاوية الجديدة التى تلقى ضوءا ساطعا - مزودا بالأمثلة الواقعية المطولة - على العلاقة بين انفعالات النفس ، وامراض الجسم .٠٠ واسباب إصابة بعض الناس بامراض خاصة ينجو منها آخرون يشاركونهم جميع الظروف !٠٠ واثار العواطف - وعاطفة الحب بصفة خاصة - فى الإصابة او الشفاء من الأمراض .٠٠ وعلاقة النجاح والفشل ، والسرور والكتابة ، بالصحة والمرض .٠٠

بل إن المؤلف - وهو طبيب مشهور - ينادى من فوق منبر كتابه هذا بنظرية بالغة الأهمية : هى أن الإنسان لا يموت من أى مرض ، إلا إذا استسلم للموت - سواء بعقله الواعى او الباطن - وانطفات فيه إرادة الحياة ، او الرغبة فى الحياة ، او الإصرار على الحياة .٠٠ وهذا يحدث إذا فقد الحوافز التى تنفعه إلى الكفاح فى سبيل بلوغ اهدافه المنشودة ، وترك الفرصة الهدامة او غريزة الموت تفعل فعلها فى نفسه وجسمه .٠٠ وتقهرهما !

مقدمة

« أن العالم سقيم » .. عبارة قلناها ونقولها — وسمعناها ونسمعها — كعذر للارتباك الذى يسود الدنيا ، والمسلك الطائش الذى يصدر عن الإنسان .. ولكنها عبارة صادقة بكل حرف فيها ، فلقد كشفت الدراسة الحديثة لصحة سكان العالم ، عن أن نصف الجنس البشرى مصاب بعلل بدنية .. كما يقول الطبيب النفسى « فلاندر دنيسار » — مستندا إلى تحرياته وبحوثه فى أوساط الصناعة والجيش — أن ثمانين فى المائة من سكان الولايات المتحدة مرضى نفسانيا !

والواقع أن الطب البشرى — برغم كفاحه الجيد — يبدو عاجزا عن اللحاق بالمرض والموت فى سباقه معها .. ولكن الادعى للجزع حقا ، أن ما بين ثلاثين وخمسين فى المائة من المرضى الذين يترددون على عيادات الاطباء ، يشكون من أعراض لا توجد لها أسباب بدنية أو عضوية .. ويكاد الطبيب — مهما بلغت براعته وسحر عقاقيره — ألا يملك مساعدة لنصف مرضاه تقريبا !

فما سر هذه الأمراض الغامضة ؟ .. ولماذا يمرض بعض الناس ويبقى الآخرون معافين ؟ .. إن الطب يعزو هذا إلى : المناعة ، والوراثة ، وضعف البنية ، وعوامل البيئة .. ولكن هذه العوامل وكثيرا غيرها ليست سوى صيغ مختلفة لعبارة : « لا ندرى ! » .. إذ أن الفحص الحقيق لا يقرر سببا من هذه الأسباب .. ولقد يؤكد الطبيب لمرضى أنه صحيح الجسم ،

خال من العلل تماما ، ومع ذلك فان المريض يظل شاعرا بالمرض ، ويتنقل بين الأطباء يبحث عن يهتدى منهم إلى مصدر آلامه ، فلا يزداد إلا حيرة وقنوطا .. وقد تكون ثمة أعراض بدنية يقبل الطبيب على فحصها ، ولكنه لا يلبث أن يعزوها إلى « حالة عصبية » ، فيصف للمريض بعض « الفيتامينات » و « السلفا » و « البنسلين » وما إليها .. أو بعض الأقراص المنومة ، أو ينصحه بنزهة في الريف ! .. ولكنه يعلم - والمريض يعلم - أن هذه كلها ليست سوى مسكنات وقتية !

الاضطراب النفسي وأثره في مرض الجسم

إن سقم الجسم ليس مجرد علة بدنية ، ولا مجرد اختلال في وظيفة العضو المعطل ، بل إن المرض مظهر لنشاط قوة هدامة في أعماق النفس .. ولن يلبث أن يأتي وقت يعترف فيه بأن اضطراب المشاعر يساهم بدرجة كبيرة في إظهار المرض البدني، أيا كان نوعه .. من البرد العادي إلى السرطان .. نعم ، يجب أن نعترف بأن المرض ليس مجرد صورة لأعراض بدنية ، وإنما هو مظهر أيضا لصراع محتدم بين دافعين أساسيين جبارين ، هما الغريزة المنشئة ، والغريزة الهدامة .. فإذا تغلبت الأخيرة على الأولى ، نشأ المرض .. وإذا تغلبت الأولى بقي الإنسان محتفظا بالصحة .

ولقد كان من أعظم أعمال سيجموند فرويد ، أن ابتكر نظريته عن هاتين الغريزتين وعملهما ، والصراع بينهما في

نفس الإنسان .. واعتقد أننا بهذه النظرية نستطيع أن نتعمق في الكشف عن أكثر تصرفات الإنسان غموضاً وإبهاماً ..

الرغبة في الحياة .. تحفظ الحياة !

و « إرادة الحياة » أو « الإصرار على الحياة » هو الدافع القوي الذي يدفع الإنسان إلى البقاء حياً ، بل يدفعه إلى أن يبتكر ، ويكتشف ، ويعمل .. والأطباء يعترفون بذلك ، دون أن يفطنوا ، حين يقولون في الأزمات المرضية : « لقد بذلنا كل ما في وسعنا .. والأمر الآن في يد المريض نفسه ! » .. ولو أنصفوا لقالوا إن الأمر بات متوقفاً على قوة الغريزة المنشئة أو البانية ..

أما الغريزة الهدامة فقلما تلاحظ بوضوح .. ولكننا نراها في الإنسان ممثلة في الكراهية والتعصب .. ونذهل إذ نتبين أنها — برغم التعاليم الدينية والخلقية — أقوى من الغريزة المنشئة وأعتى .. ولقد يكون من السهل أن ندرك أن الرجل الذي يطلق الرصاص على قلبه يقضى على نفسه .. ولكن من العسير أن نرى أن الإنسان قد يقتل نفسه تدريجاً .. بالمرض !

وبهذا الكتاب أحاول أن أبعث الأمل والإدراك في المرضى ، وفي أولئك الذين يحاولون تجنب المرض ، وفي الذين يحزنهم مرض سواهم من المقربين إليهم ..

الجزء الأول

١ - المعركة بين الفرائز

جلست المريضة على حافة مقعدها ، وكأنها متأهبة للفرار ، وقالت : « لعله ما كان ينبغي لى أن أجىء .. لقد ذهبت إلى كثير من الأطباء .. وقد لا تكون ثمة وسيلة لمساعدتى » .. وراحت تعدد لى الأطباء الأخصائيين الذين زارتهم .. أخصائيين فى الأمراض النسوية ، وأخصائيين فى أمراض القلب ، وباطنيين ، وجراحين .. ولقد قضت عامين تحت العلاج على يدى طبيب نفسانى .. وأجريت لها عمليتان جراحيتان .. وكان كل طبيب يصف داءها وصفا مخالفا لما وصفه به سواه ! .. وحتى إذا نجح طبيب فى القضاء على أحد الأعراض التى تعانىها ، لم تلبث أن أحسست بعرض جديد ..

وسألتها عما بها ، فقالت : « أحس بتعب مبرح .. ساقاى ثقيلتان .. لا أكاد أقوى على قضاء يومى بسلام .. ولا اجتملى الضوضاء ، ولا أطيق الزحام ، ومهما كان طعامى فانى أعانى سوء الهضم ، ولا أحس بأى نشاط » .

واستعرضت بعين الخيال - وأنا انصت لها - تلك الجبوع التى تتردد على عيادات الأطباء .. رجال ونساء يعانون من أعراض متباينة ، متنوعة ، ويشرحون عللهم بطرق عديدة .. فهم يقولون إنهم عصبيون ، أو يشعرون بضيق ، أو أنهم فقدوا رغبتهم فى الحياة .. وقليل منهم من يقرون بأنهم

مرتبون .. ومع ذلك ، فان العلة الاصلية تبقى لدى كل منهم مبهمه ، غير واضحة .. ويظنون يشعرون بالتوعك والتعب ، فلا يفتأ الواحد منهم يذكر انه يستيقظ في الصباح أشد تعباً مما كان عندما أوى إلى مخدعه .. فهؤلاء المتعبون — نساء ورجالا — يشعرون بأن النشاط يفيض منهم .. يتسرب ويتلاشى .. ولكن النشاط لا يتلاشى أبداً .. فأين إذن يذهب؟ إنهم ينتقلون بين الأطباء بحثاً عن الشفاء .. ولقد يشفى المريض منهم ، ولكنه لا يلبث في الغالب أن يعود إلى الطبيب بنكسة ، أو بمرض جديد .

فما هذه السقام التي تنتج كل هذه الأعراض المتعددة ، المتباينة .. أو بالأحرى ، التي لا أعراض مادية حقيقية لها ؟ .. ولماذا تظل أسبابها سرا يعنى نطاسيى الأطباء والأخصائيين؟ .. ولماذا تأبى أعراضها أن تتداعى أمام العقاقير والأدوية ؟ .. أمن المعقول أن يكون ثمة عدو خفى يسعى للقضاء على البشر ؟ .. وأن تكون أجسام الناس قد تحولت إلى ساحات للقتال ، وأن نشاطهم يستهلك في صراع خفى ؟ .. وأن ثمة قوة متردة في كيان الإنسان تدفعه إلى القضاء على نفسه ، أو تعمل على دماره ؟

المتعبون والمعذبون في الحياة

لكى ندرك علة المرأة التي تركناها جالسة في عيادتي ، وعلة الملايين الذين يتعذبون مثلها ، يجمل بنا أن نتحرى حقيقة العدو الذى يحتمل أن يكون في كيان كل منا :

كان العلماء قبل فرويد يرون أن أقوى الدوافع الإنسانية ،

دوافع غريزية .. وأن الفرائز ليست بالشئ الذى يفطن إليه المرء أو يخضعه للعقل ، وإن كانت تخضع - إلى حد ما - للعقل الواعى .. ومن ثم انهمك العلماء فى دراسة الفرائز ، فعينوا عددا كبيرا منها وأطلقوا عليها اسماء تعرف بها .. ثم جاء فرويد فى النهاية ، فتبين أن هذا العدد الكبير من الفرائز يمكن أن يرد إلى غريزتين أساسيتين ، هما : غريزة منشئة ، وغريزة هدامة .. الأولى قوامها الحب .. وهى التى تلهم الإنسان ابتكاراته ، وتتجلى فى شغفه بمهنته وفنه ، وفى تحمسه لما يحقق من انتصارات فكرية وعلمية ، وفى جهاده الذى لا ينسحب فى سبيل تحسين نفسه ، وتحسين دنياه .. فهى إذن : غريزة الرغبة فى الحياة .. أو بالاحرى إرادة الحياة .. أما الغريزة الهدامة ، فهى غريزة الموت .. انها القوة المشاغبة ، الحارقة ، التى ينطوى عليها كياننا ، والتى تعمل مباشرة ، ومتعمدة ، على القضاء علينا .. وعلى أن تردنا إلى تراب كما بدأنا .. انها أداة الطبيعة لوضع حد للحياة . والظاهر أن وضع نهاية للحياة ، ضرورة .. لأنه يبدو فى كل مكان فى مملكة الأحياء ..

ولو أننا فهمنا العوامل المدمرة فى هذه الغريزة ، لرأينا أنها غريزة نشيطة ، لا يكبح من نشاطها سوى قوة الغريزة المنشئة .. فإذا أرهقت هذه الغريزة الأخيرة فى فرد ، اختل التوازن بين الإنشاء والهدم .. هو ما ينتهى إليه تقدم كل المخلوقات الحية ، إذ انها تنتهى إلى الموت !

ولم يصل فرويد إلى نظريته الخاصة بهاتين الغريزتين إلا بعد أن غاص فى أعماق أغوار الإنسان .. ومن ثم فهو لم

ينته إليها إلا في أواخر عمره ، حين نضجت حكمته توفرت له التجربة والخبرة ..

وهاتان الغريزتان — المنشئة والدمرة ، أو الجاذبة والمنفرة ، أو الودود والمشاكسة ، أو غريزة الحب والكراهية ، أو السلم والحرب .. كيفما سميتها — موجودتان غينا جميعا .. أما نشاطهما في كيان كل فرد ، وانسجامهما أو عدم انسجامهما ، وما يتأتى عن هذا النشاط من صحة أو اعتلال ، ومن طول عمر أو موت ، فيتوقف على الفرد نفسه .. فان كثيرين من العلماء يؤمنون اليوم بأننا نحدد نهاياتنا بأنفسنا ، بل وأننا نختار الوسيلة التي نموت بها !

الصحة والمرض بين الغريزتين

ولكن ، كيف تساعدنا هذه النظرية على تفهم الصحة والمرض ؟ .. كيف تعالل تعب أولئك الذين ينتقلون بأجسام يضنيها الألم ، ويعتول معذبة ، من طبيب إلى آخر .. دون جدوى ؟

لقد أوضح لنا فرويد أن الإنسان يسلط غريزته المنشئة والهدامة ، لا على العالم المحيط به فحسب ، وإنما على نفسه أيضا .. فنحن ندرك كيف تؤثر الحوافز المنشئة في نفوسنا على العالم المحيط بنا — إذ نحن نرى هذه الآثار في أرفع آيات الفن ، كما نراه في فطيرة شهية تصنعها ربة بيت لأسرتها ! — على أن الغريزة الهدامة لا تظل في صدام مع الغريزة المنشئة دائما ، وإنما هي تتحرك إلى جوارها .. ومن ثم فنحن قد

نحت شجرة حية لتقيم في مكانها دارا .. بل إننا في الكنف
نقوم بعملية هدم وعملية بناء ، إذ نحول الطعام من شكل
الأصلى إلى شكل آخر ، لنضمن بقاءنا أحياء ..

بل إن الحب الجنى — وهو الرمز للانشاء والخلق لدى
جميع البشر في جميع الأماكن والعصور — ينطوى على شئ
من الرغبة المدمرة ، كما نرى في التفلب على تمنع من نحب .
مثلا .

ولكن ، كيف نسلط الغريزة الهدامة على أنفسنا ؟ .. ولماذا
يسعى المرء للقضاء على نفسه ؟

لو أننا اهتمنا بقراءة حوادث الانتحار في الصحف ، لوجدنا
أن مرتكبها كانوا يعانون من ارتباك أعمالهم ، أو من فشل
في الغرام ، أو خيبة في المساعي والآمال .. فالمتحر عاد
ينشد مهربا من موقف لا قبل له بتغييره ، أو باحتماله ..

وعلى ضوء الغريزتين الأساسيتين ، نرى أن الغريز
المنشئة كانت خليفة بأن توفر على المتحر حياته ، بأن تهدي
إلى طريقة لحل مشكلته العويصة .. ولكنها لسبب ما تخفق
في ذلك ، فإذا هو يستسلم للغريزة الهدامة !

ويمكن أن نقول هذا أيضا بالنسبة للمرض .. الذى قد
يكون انتحارا بطيئا ! .. بيد أن ثمة فارقا .. ففى حالة
الانتحار ، تتعطل الغريزة المنشئة عن العمل تماما .. أما في
حالة المرض ، فانها مهما بلغت من الضعف ، تظل على قو
كافية لأن تؤخر الحل النهائى الاليم للمشكلة العويصة ..
تظل قادرة على أن تدفعنا نحو الحياة : نحو أصدقائنا الذين

ننشد لديهم ما يساعدنا على الفهم .. نحو الأطباء إذ نلتمس عونهم !.. الخ .

ولو استطعنا أن نقصى عن الغريزة المنشئة ما يشل نشاطها ، وأن نردها إلى قوتها العادية ، لاستطعنا أن نوقف الاتجاه البطيء إلى الانتحار ، فنرد المريض إلى الصحة ..

المعركة الدائرة في أعماقنا

ولنعد الآن إلى المريضة القلقة في عيادتي .. لا داعى لأن نتعمق في تعرف البيانات البدنية الخاصة بما تعاني ، فالغالب أن مرضها ليس سوى مظهر لمعركة تدور في جوفها بين غريزة الهدم والميل إلى القضاء على النفس ، وهى معركة تجعلها في موقف لا ترضى عنه ولا تجد له حلا .. ومن ثم فعلينا أن نكتشف عما دعاها إلى تسليط الغريزة الهدامة على نفسها دون أن تظن ، في سعيها للنجاة من الموقف الذى لا تحتمله ..

ولم تكن حتى تزوجت — فى الثانية والعشرين من عمرها — قد تعرضت لمرض خطير ، اللهم إلا التهاب الزائدة الدودية ، لا ولا عانت أى اضطراب عصبى .. وقد ظلت محتفظة — بعد زواجها — بالعمل الذى كانت تمارسه .. لكنها بدأت تحس — بعد الزواج — بسلسلة من الاضطرابات : فكانت قبل أن تغادر عملها فى كل مساء تعاني نوبة من نوبات البكاء ، بحيث لم تكن تستطيع أن تشرع فى العودة إلى دارها إلا بعد أن تفرج عن نفسها بالبكاء !.. ولم تنقضى ستة شهور على زواجها ، حتى كانت قد أصيبت بكيىس ليفى مبيضى استلزم

عملية جراحية .. فهل يحتمل وجود علاقة بين الزواج وتكو الكيس ؟

لقد كانت تشعر بالهم وتبكي عندما تتأهب للعودة إلى داره في كل مساء .. وفي ستة شهور تكون الكيس .. ويقول الجراحون إن الطب لم يعرف بعد سببا لتكون وتضخم مذ هذا الكيس ، ولكن أخصائيا المانيا في أمراض النساء لم اسمه حوالى سنة ١٩٢٥ — هو الدكتور كيهير — يقول هذا الصدد : « إن كل مريضة تصاب بورم ليفى ، يكون وراءها تاريخ حافل بالاضطراب النفسى « الجنسى » .. فما النساء اللاتى يستمتعن بحياة جنسية ترضيهن ، لا يصب بالتورم الليفى .. والأكثر من هذا ، أن من الممكن حساب مد الاضطراب النفسى الجنسى بدقة تدعو إلى العجب ، بفحص حجم التضخم وبعض الظواهر التى تصحبه ، كالنزيف » .

هذه شهادة طبيب عرف بأنه متحرر من تعاليم «فرويد» . وفي حالة مريضتى التى بدأت حديثى بالإشارة إلى زيارتها لم يستلزم التورم عملية جراحية فحسب ، بل إن الفحص الطبى الشامل دل على أنها تقاسى عناء عاطفيا من جر زواجها — فلقد كانت قبل هذا الزواج خلوا من الأمراض ! — ومن ثم كان لابد من معرفة الكثير عن حياتها المنزلية وع زوجها :

كان الزوج — كما قالت — رجلا لطيفا ، قوى الشخصية حسن الخلق .. كان محاميا ، نابها ، دقيقا فى مهنته .. وكا يحرص على مواعيد عمله فى دقة .. يغادر البيت

ساعة معينة كل صباح ، ليعود في موعد محدد من المساء ..
وكان يسهر خارج البيت أربع مرات في الأسبوع ، يذهب فيها
إلى النادي .. كما كان يصحبها في ليلة من الأسبوع إلى دار
للسينما قريبة من البيت ..

وأضافت أنه كان رجلاً خجولاً ، حياً .. وأنها حملت منه
مرتين خلال حياتها الزوجية .. وكانت هاتان هما الفترتان
الوحيدتان — خلال أعوام الزواج الأربعة عشر — اللتين
أحست فيهما أنها في صحة طيبة .. فلماذا ؟ .. أكان للتغير
البدني والطبيعي الذي اعتراها أثر في ذلك ؟ .. ثم ، اليس
هذا التغير نفسه نتيجة لجهد ونشاط انشائيين ؟ .. اليس
مظهراً للفريزة المنشئة ؟

إن الواقع يؤيد ذلك ، لأن تحسن صحتها لم يكن يدوم إلا
ريثماً تضع وليدها .. سليماً ، حسن الصحة ..

وتحدثنا مع زوجها عن علاقتها الجنسية ، فإذا هي لا تكاد
تعرف — على وجه الدقة — معنى الكفاية الجنسية ، أو
الإشباع الجنسي .. ومن المحتمل أنها أحست بهذا الإشباع
من آن إلى آخر في أوائل الحمل في المراتين ، ولكنها كانت واثقة
من أنها لم تستشعره في السنين التي تلت ذلك !

ولقد اعتاد أحد أساتذتي في الطب أن يقول إن أوجز تعريف
للبرود الجنسي ، أو ضعف الحاسة الجنسية ، هو أن يمتنع
الفرد بـ « الزميل الذي لا يلائمه » .. والواقع أن البرود
الجنسي عند المرأة والعجز الجنسي عند الرجل إنهما إلا
مظهران لتسلط الفريزة الهدامة على النفس ..

ولقد ذكر فرويد أن الفريزتين الرئيسيتين تعملان معا في انسجام أثناء العملية الجنسية .. ولكن أى مفالة في الاعتداء الجنسي كقيلة — كما قال — بأن تحول الحبيب إلى قاتل جنسى .. وأى صدود — نتيجة الوعى أو الخوف — قد يؤدى إلى الخجل أو العجز الجنسي .. فان عامل الاقدام على العملية الجنسية إذا كبت عن إظهار نفسه ، يرتد ضد نفس صاحبه — فى مجهود لا شعورى — ليغالب الخجل والشعور بالاثم .. ومن ثم فالخجل الجنسي ، والفتور ، والعجز ، ليست سوى مظاهر للفريزة الهدامة ، إذ أنها تسعى إلى القضاء على جزء من النفس أو إلى إنكار وظيفته ..

ومن هنا أدرکنا أن مريضتنا كانت تنكر على نفسها الافصاح الجنسي ، بل وكل مظهر آخر لاتجاهات إنشائية فى غير الناحية الجنسية .. فلقد كانت فى عملها — الذى ظلت تمارسه فترة بعد الزواج — لا تحس باهتمام كبير ، ولم تبد يوماً أى ميل فنى أو فكرى .. كما لم تكن تصحب زوجها إلى النادى أو الحفلات لأنها لم تكن تأبه لما يجرى فيها ، بل كانت تضيق بالناس .. ولقد تبينت أن حياتها الزوجية كانت خاوية ، لا تبعث الرضى فى نفسها .. ولكنها لم تكن تملك الطلاق — وليس الطلاق دائماً بالحل الملائم فى هذه الحال .. الخ .

وبدأنا بمعالجة طبية للأعراض التى كانت تشكو منها .. وخلال تردها المستمر على عيادتى ، ازداد شعورها « السلبى » نحو زواجها وضوحاً .. كانت زوجة وأما مؤدية لواجباتها ، ولكن كان ينقصها الحافز المنشط ، الباعث على

الحب والخلق والابتكار .. ومع أنها كانت منصاعة لمطالب الزوجية ، إلا أنها في أعماقتها — ودون أن تظن — كانت نائرة عليها .. وكان هذا لب مشكلتها ! .. كانت ناقمة على الزواج ولكنها في الوقت ذاته كانت تراه رباطا لا يحله غير الموت .. ولم يكن أمامها سوى أن تقبل الوضع وتكيف نفسها وفقا له ، وهذا ما لم تفكر فيه صراحة ومباشرة ، إلا بعد أن اتضح لها الموقف على ضوء مناقشاتنا .. كما اتضح أن قضاء زوجها معظم وقت فراغه بعيدا عنها ليس سوى نتيجة « لا شعورية » لعجزها عن أن تحبه ! ..

خلف قناع الزمن

ومن المؤلم عادة أن يستيقظ الإنسان من خداع النفس ليواجه الحقيقة .. فاذا ظهر أن الحقيقة سجن لا سبيل للفرار منه ، أصبحت مخيفة .. ويتحول الخوف إلى ذعر حين تتسلل المشكلة الأصلية إلى الوعي الباطني حيث ندفن الأمور التي لا نقوى على مواجهتها — كالقرار الذي لا نجرؤ على اتخاذه ، والعقبة التي نعجز عن قهرها — وإذا يستقر الذعر في الوعي الباطني ، لا نعود نشعر به .. لأن الزمن يسبغ على الأمور المؤلمة قناعا ، اثر قناع ، حتى إذا تعرضنا فيما بعد لازمة ، أولوقف لأبد من حسمه ، غاب مصدر مشكلتنا عن فهمنا ، وأصبح بعيدا عن متناول العقل الواعي !

وحتى لو عرف المرء سر متاعبه ، فكيف يعرف أن هذا التعب يسقمه ؟ .. انه في ارتبাকে يرهق نفسه عبثا في البحث



خلف قناع الزمن

عن مخرج من المشكلة .. وكلما ازداد ارهاقا لنفسه ،
استفحل ضعفه ، وازدادت هواجسه وهمومه .. وكلما أخفق
في محاولاته ، ترك الاخفاق في نفسه آثارا ملموسة ، وأخرى
لا يفتن إليها .. وبينما يهن نشاطه البدنى ، تتضخم مشكلته
بنسب هائلة .. ثم يسلمه السهد والأرق إلى تعب أشد ،
وهم أعمق ، ويأس أكثر ظلاما ..

لقد يلوح أن « الاستسلام » للمشكلة ينهى الصراع — كما
استسلمت مريضتنا للزواج — إلا أن هذا الصراع يظل في
الواقع محتدما في العقل غير الواعى ، ملقيا على الجسم ألوانا
من الضغط .. فلا يلبث المعذب — أو المعذبة — أن ينضم إلى
أفواج المرضى المترددين على العيادات ، ينشدون العلاج من
مختلف ألوان المرض !

والمريض الذى يبتلئ بهذه الحال يسير في الحياة مهموما ،
مسلوب الروح ، كالجيش المهزوم ! .. وهو يساعد عدوه
« الداخلى » بما يستسلم له من فقدان لذة الحياة ، ومن تبدد
لصحته .. ولكننا لو رفعنا قواه حتى تتعادل مع قوى غريمه ،
وثبتنا في نفسه الثقة والطمأنينة ، وأطلعناه على كنه العدو
وعلى مكنه ، لا نطلق وراء هذه القوة الهدامة ينازلها ويقضى
عليها !

وهذا هو دورنا .. ففى اليوم الذى اكتشفت فيه المريضة
أن زواجها هو سر تعبها ، بدأت في التحسن .. وكان لابد من
وقت لتفحص بواعثها النفسية ومشاعرها ، وتقدر مسلكها ،

ولقدرك أن ليس أمامها سوى أحد أمرين : إما تكييف نفسها طبقا لزواجها ، وأما الانتحار البطيء .. بالمرض !
ولم تكن تملك الطلاق .. ولا كانت راغبة في أن تغير الحياة التى ألفتها أربع عشرة سنة .. ومن ثم مضت فى هذه الحياة مسلحة بالادراك ، وبالثقة التى بثت فى نفسها ، وبأحدث العلاجات الطبية .. فلم تنقض ثلاثة شهور حتى أحست بأنها أقوى وأصح مما كانت .. وأخذت قواها المنشئة تنشط تدريجا .. حتى استطاعت أن تتغلب على كل شيء !

٢ - المريض وظروفه النفسية

استدعيت فى سنة ١٩٤٠ لزيارة مريضة تستأجر جناحا صغيرا فى فندق فخم ، وقيل لى إنها تعاني من سل مستفحل فى الرئتين ، وكانت تحت رعاية أخصائى مشهور ، ولكنها اشتكت من عرض جديد تمثل فى ألم متواتر فى البطن دعا أصدقاءها إلى استشارتى بوصفى طبيبا باطنيا ..

ووجدت المريضة فى غراشها ، شابة فى العقد الثالث من عمرها ، شديدة الهزال ، تقلص وجهها لفرط الألم ، وشحبت شفاتها ، واصفر لون بشرتها .. وقد أجابت عن أسئلتى فى روية وتفكير ، ولكن فى غير تحفظ ، فكشف حديثها عن ذكاء وثيق ، وأدركت أنها طلقت - فى ذلك العام - للمرة الثانية فى حياتها .. وكان زواجها الأول نتيجة علاقة فى باكورة شبابها ، ولم يدم أكثر من بضعة شهور ، ولكنه أثمر طفلة ..

أما من الناحية الصحية فلم تكن قد عرفت فى حياتها سوى الأمراض المألوفة التى تصيب الأطفال .. كما كان أبواها

وأختها الوحيدة في صحة جيدة ، ولم يصب بالسل أحد من أهلها . . أما مرضها الأخير فقد بدأ منذ أقل من سنة ، أثناء إقامتها في كاليفورنيا ، وكانت الأعراض الأولى له سعالاً وشعوراً بالتعب ، مما أوحى للطبيب بأنه نزلة شعبية نشأت عن تسمم بالنيكوتين . . فلما ظلت تشكو من التعب غير العادى ، عزاه الطبيب إلى التهاب في الجهاز التناسلى ، وأشار إلى أن لا مفر من عملية جراحية . .

وجزع أصدقاؤها لسرعة هزالها ، ففحصت بأشعة « اكس » ، فاذا « الأنلام » تكشف عن سل متقدم في أعلى الرئة اليمنى ، أدى إلى اتلاف الأنسجة الرئوية تماماً . . فاستدعى أخصائى أمر بنقلها فوراً إلى المستشفى كى تعالج بالحقن بالهواء لمكافحة الداء وإراحة الرئتين . .

آلام شديدة سببها الخوف !

وتحسنّت في البداية . . ولكن العلاج لم يلبث أن غدا - بعد بضعة شهور - مؤلماً ، وفقد مفعوله . . ودل الفحص بأشعة « اكس » مرة أخرى ، على أن الداء استطرد في الاستئحال ، فأشير عليها بعملية جراحية تنتزع فيها بضعة ضلوع من صدرها . . وكان عليها أن تقضى فترة نقاهة طويلة . . ولما كانت قد طلقت من زوجها الثانى ، وكان أصدقاؤها يعيشون في نيويورك ، فقد سمح لها بالانتقال إليها بالطائرة . . وهناك ، عرضت على أخصائى آخر أيد رأى الأخصائى السابق ، واصر على الإسراع بإجراء العملية ، وحدد موعداً لها . . وفى ليلة اتخاذ هذا القرار ، فوجئت المريضة بالآلام

شديدة في البطن لم تخلصها منها سوى حقنة مسكنة ..
ولكن الألم توالى فيها بعد ، واستدعيت لفحصها ..

ولم يبين الفحص أسبابا عضوية لآلم البطن ، فحدثت
انه ظاهرة عصبية مبعثها القلق من جراء العملية ، ولم يخطر
لى إذ ذاك أن هناك أيضا علاقة مستترة بين المشاعر
المتضاربة والمرض العضوى الأسمى : السل !

وتحايلت على افهام المريضة أن الخوف هو العامل الأول
في الألم الذى تعانیه ، فتقبلت الشرح فى استعداد مدهش ،
ثم انفجرت تعلن سخطها على الطبيب الذى كان يرهاها ،
وترجوني أن أتولى العناية بحالتها ، فوعدها بأن اتصل
بطبيبها .. فلما فعلت ، أرانى « أفلام » أشعة « اكس » المبينة
لتطورات الداء فى رئتيها ، وأكد أن المريضة لن يقدر لها أن
تعيش ستة شهور أخرى ، ما لم تجر لها العملية الجراحية
.. ولم يكن مغاليا فى تشاؤمه ، من وجهة النظر الطبية ..
ومن ثم نصحت للمريضة بإجراء العملية ، فتقبلت نصيحتى فى
انصياع ، ولكنها الحفت فى تأجيلها ، قائلة انها كانت تشعر
بتحسن كبير ، حتى أنها بدأت تتمكن من التنفس بارتياح ،
ولا يعوزها سوى بعض الوقت لتعد نفسها لتقبل العملية ..

وجاعنى زوجها السابق فى اليوم التالى يخبرنى بأنه قد اتفق
وديا مع الطبيب المعالج على أنه يتخلى لى عن رعاية المريضة ،
والحف فى الرجاء كى أقبل ذلك ، نظرا للتحسن الطارئ الذى
أصابها مذ بدأت أعودها ، والذى أذهل الأصدقاء ومعظمهم
من الرفيعة الثقافة ..

واتفقنا على أن أعنى بالمريضة ، مستعينا بأخصائى فى الأمراض الصدرية .. وقد قمنا بفحصها معا ، والتقا ط صور لصدرها بأشعة « اكس » ، فاذا المرض قد بدأ يتوقف عن الاستفحال فعلا .. وإذا حملة الهم والاعدام قد توقفت .. وأمكن أرجاء العملية الجراحية إلى أجل غير مسمى ..

ومع بداية الربيع ، برزت لنا مشكلة جديدة ، فان الشابة ابدت عدم ارتياح إلى فكرة قضاء الصيف فى نيويورك ، حيث ترافق الحر رطوبة ممضة .. ولم تكن فى الوقت ذاته راغبة فى الابتعاد عن رعايتى ..

وكن ت لحسن الحظ أعمل فى تلك الأثناء على إنشاء مستشفى ريفى صغير يقوم العلاج فيه على الصلة بين الطبيب والمريض ، وعلى دراسة ظروف هذا ونفسيته .. ووجدت ضيقة مناسبة لغرضى . ولما كانت حالة السل لدى مريضتى لم تعد معدية ، فقد نقلتها إلى مستشفى الجديد ، واستأجر زوجها السابق وزوجته الجديدة واحد الأصدقاء كوخا مجاورا للمستشفى ، لكى لا تشعر المريضة بالوحشة ..

الحب .. دواء !

ومرت ستة أسابيع مضية .. فقد كان ترويض المريضة المتمردة على نظم المستشفى صعبا .. إلى أن كان ذات يوم ، إذ كنت عائدا بسيارتى من نيويورك ، فاذا بى أراها تنطلق مرحة على حافة الطريق الريفى ، وقد أشرق وجهها بهاء وتجلى عليها تغيير عجيب ، إذ امتلأت وجنتاها الغائرتان ، ولوحت وجهها سمرة خفيفة قضت على معالم المارارة فيه ..

كانت سعيدة ، إذ وقعت في هوى فنان مشهور جاء إلى
المصحة ليقضى فترة للنقاهة .. وبدأ أنه ملاً الفراغ الذى
كانت تعانيه في حياتها .. وما كنت لأجد حليفاً ضد المرض ،
أقوى من الحب ! وما كنت لأجد حليفاً في المعركة الحامية ضد
المرض ، أقوى من الحب .. وما أن انقضت ثلاثة شهور ،
حتى لاح أن المريض قد عوفيا ، واستردا الأمل والثقة
في المستقبل !

وتضت مريضتنا شهراً آخرى في نيويورك ، لم تلبث
بعدها أن ضاقت بحياة الراحة .. واشتاقت إلى الفنان الذى
رحل إلى كاليفورنيا بعد شفائها .. ولكى تتغلب على
الضيق ، أو على الشعور بأن حب صديقها قد فتر ،
حصلت على عمل لبعض الوقت ، وبدأت تختلط بالناس ،
وتذهب إلى الأماكن العامة ، وتسهر خارج البيت .. وأخذت
زياراتها لعيادتي تقل ..

وكان الفحص الطبى والتحليل وصور اشعة « اكس » تبين
شفاء مطرداً في رئتيها .. إلى أن كانت ليلة تساقط فيها
الجليد ، وكانت مريضتنا في صالة للموسيقى ، ولم تجد
سيارة تقلها إلى البيت في نهاية السهرة ، فعادت إليه مشياً ..
وإذا بنوبة من البرد تلزمها فراشها في الصباح التالى ..
فخشيت عليها من نكسة السل ، بيد أن الفحص طمأننى من
هذه الناحية ..

لكن الشفاء كان بطيئاً .. فنصحتها بأن تقضى فترة في
مصحة للنقاهة في « كلورادو » .. غير أنها ما لبثت أن كتبت

لى تشكو من الحياة فى المصححة .. وأخذت تعاودها أعراض
السل .. ثم أخذت فى الهزال ..

وأخيرا ، حظيت بزيارة من الرجل الذى أحبب .. ولكنه
كان قد تأخر عن الوقت المناسب .. إذ كانت تحتضر ؟

سر الشفاء .. وسر الانهيار

لنفحص حالة هذه الشابة لنرى أولا سر المعجزة التى
هزمت بها المرض فى المرة الأولى ، ثم لنرى سر انهيارها فى
المرة الثانية بعد أن استردت صحتها وأوشكت أن تعيش
كغيرها من الناس .. لتتغفل فى هذا اللغز المزدوج :
المعجزة ، والاستشهاد !

والواقع أنه من النقص فى العلاج الطبى ألا يسجل فى
سجل خاص تطورات مرض أى مريض ، والأحداث التى تبعث
فى النفس قوة مباغتة ، كمولد الحب أو موته ، وهما ظاهرتان
من ظواهر الغريزة المنشئة والغريزة الهدامة .. إن الطب
ينكر هذه الأمور باعتبارها غير علمية ، ولكن التجربة تثبت
أنها عوامل تغير مجرى الحياة ! .. فأننى إذ استعرض حديث
تلك المريضة حين عدتها للمرة الأولى ، اذكر أنها حددت اليوم
الذى أصيبت فيه بالداء .. حددته بالتعيين ! .. ولم يكن يوم
الطلاق ، وإنما كان اليوم الذى استبانت فيه المعنى الكامل
للطلاق . يوم تزوج زوجها السابق من امرأة أخرى ! .. فهل
تراها كرهت الحياة فأرادت الموت ؟ .. أو أنها أرادت أن
تمرض لترجع زوجها ، وتشعره بالأسى والأسف على هجره

إياها .. كما يفعل الطفل ؟.. لقد كانت كثيرة الاحتجاج والمعارضة ، وكأنها كانت تحاول أن تقنع نفسها بأن حياتها الجديدة تفضل القديمة ، مع أنه لم يكن أمامها سوى الوحدة ، والفراغ ..

ولم أفطن إذ ذاك إلى أن المرض ربما كان ستارا للفشل ، أو مخرجا من موقف لا يحتمل ، أو اتجاها إلى الانتحار .. فما كان للعوامل العاطفية في نظري أثر عملي ذو علاقة بالمرض .. بل ما كنت أصدق أن مرضا كالسل ينجم عن الصراع العاطفي إذ كنت — كمعظم الأطباء — أرى في السل داء معديا ، ينشأ عن ميكروب معين اكتشفه « كوخ » في سنة ١٨٨٢ .. لذلك دهشت لتحامل المريضة على الطبيب الأخصائي الذي كان يعالجها ، وما كنت أظن أن الكلمات المطمئنة ، المشجعة — كتلك التي قلتها لها في زيارتي الأولى — قد تفعل فعل العقاقير والأدوية !

أثر العوامل العاطفية في مقاومة المرض !

ولكن .. كيف يفسر العلم هذه الظاهرة : إن فردا قد يغالب وينتصر على هذا الداء — الذي يفتك بحوالى ١٢ في المائة من سكان العالم — في حين أن فردا آخر يصاب بالعدوى فيعجز عن المقاومة ويموت ؟

لقد ذكرت في تحليل هذا عوامل عديدة ، تتقدمها جميعا « البيئة » والوسط .. ولكن البيئة التي عاشت فيها مريضتي كانت بعيدة عن الظلام والرطوبة وسوء التهوية ..

على اننى حين انتبهت إلى العوامل العاطفية في المرض ، شعرت بفشاوة تنزاح عن بصرى .. وعدت اقرأ الأبحاث الطبية فالفيت فيها كثيرا من التناقض : فعلى الرغم مما تلقاه نظرية « ضعف المقاومة » من اقرار عام ، إلا أن الاحصاءات الحديثة تجمع على أن السل أكثر استفحالا بين أولئك الذين في سننى المراهقة ، وأن ضحاياه بين سن العشرين والأربعين هم أكثر تعرضا للموت به من سواهم ..

ولكن هذه المراحل من العمر هى خير السنوات في حياة الإنسان .. فاذا كان المقصود بضعف المقاومة ، الضعف البدنى وحده ، فكيف نفسر اشتداد خطر الداء في هذه السنوات التى يكون الجسم فيها فى أوج قوته ؟

إننا نصف سننى المراهقة بأنها أصعب سننى العمر ، إذ نعرف أنها سننو الاضطراب والقلق العاطفى .. ولكن ، ولنتأمل السنوات التى تليها .. أليست سنوات جهاد لا ينى ليثبت المرء أقدامه فى عالم الكبار الناضجين ، وليعزز سلامته الاقتصادية والعاطفية ؟ .. أو لا تضعضع الهزيمة فى هذه المرحلة الصورة التى يحتفظ بها المرء فى أعماقه لنفسه ؟ .. ثم ، ألا توهن الهزيمة من مقاومة الجسم ؟

لقد خرجت من دراساتى العلمية للسل ، بأن العلم لم يصل إلى تعليل مطلق لأسباب الاستعداد لتقبل الإصابة بالسل ، وكل ما لدينا فى هذا الصدد مجرد افتراضات ..

ولنعد مرة أخرى إلى مريضتنا الشابة التى ماتت : لقد كانت معنية فى البداية بالسؤال عن تفصيلات ودقائق العملية

الجراحية التي كان الأخصائى يتعجل إجرائها .. وقد ظننت الأمر وليد الفضول ، إلى أن ألقت حالة أخرى ضوءاً جديداً عليه .. فقد جاءتني يوماً فتاة من عارضات الأزياء ، تشكو من مرض خبيث في الثدي ، فنصحتها باللجوء إلى جراح ، ولكنها لجأت إلى جراح أخصائى فى التجميل بالبلاستيك .. وما أن أجريت لها العملية حتى خارت قواها ، مما استلزم إمدادها بكمية من الدم .. بيد أنها عادت إلى الانهيار ثانية .. كانت قد اختارت جراح التجميل على أهل أن يبقى على ثديها أو معظمه ، فإذا به يزيله كله .. ومعنى هذا — بالنسبة إليها — القضاء على مستقبلها فى عملها ، الذى يعتمد على فتنة أنوثتها ! .. وقد ماتت خلال عام . وعلى ضوء ما قدمنا نستطيع أن ندرك أنها أحست بأنها لم تعد امرأة تشتهى لجمالها ، فلم تعد ترغب فى الحياة !

وكذلك كانت حال مريضتنا المصابة بالسل . كان التحسن الذى طرأ عليها نتيجة مجهود جبار بذلته لتفادى العملية التى خشيت أن تنال من أنوثتها .. ثم جاء الحب الذى غزا قلبها أثناء وجودها فى المصحّة الريفية ، فأعاد إليها الثقة بأنها امرأة مرغوبة ، وبأنها إذ وجدت من يحبها ، قد أحرزت نصراً على الزوج الذى نبذها .. فعاد الأمل يؤخر الأجل .. وفى هذا الصدد يقول الخبير العالمى ، السير وليم أويسلر : « ان ما يجرى لمرضى السل يتوقف على ما فى رأسه أكثر مما يتوقف على ما فى صدره ! » .

وعندما أحست بفتور حبيبها ، انتكست .. ولعلها كانت

تحلم بالانتقام ، ولكنها على العكس ، انزلت إلى الاستشهاد . . . كانت قلقة النفس ، غير واثقة من جدارتها بالحب ، فلم تكافح من أجله ، وإنما . . فرطت فيه . . وفي الحياة !

٣ - الخوف من الموت

. . والحياة مليئة بالأمور التى تتأرجح بين الشك واليقين ، ولكن ثمة أمرا واحدا لا مجال للشك فيه الا وهو الموت ! . . الحيوانات وحدها هى التى لا ترى أن الموت مصير لابد منه ، ومن ثم فهى لا تخشاه . . وخوف الإنسان من الموت هو الثمن الذى يدفعه نظير ما أوتى من ذكاء يجعله يستحق أن يصف نفسه بأنه أرقى المخلوقات . .

وكثير منا يتعرفون على الموت فى سن مبكرة ، حين يرون حيوانا ميتا مثلا . . ومثل هذه المعرفة تتغلغل فى أعماق الطفل ، فهى ومضات تجلو السر الرهيب الذى تكتنفه ظلمات الغموض . . فما الذى نخافه حين نخشى الموت ؟

هل نخشى الألم الاحتضار ؟ . . ان الأطباء يدركون أن معظم الناس يعانون من الآلام البدنية والذهنية فى الحياة ما يفوق هذا الألم . . ويقول السير وليم أوسلر : « معظم الآدميين لا يبدون بطولة عند الموت فحسب ، بل ان خبرتى الطبية الطويلة أطلعتنى على أن معظمهم يموتون بلا ألم أو خوف . . » ولعل ما نخشاه حقا هو أن تنتهى الحياة قبل أن نتأهب لهذه النهاية ، أو نزرع مما بدأنا من الأعمال فى مجرى الحياة . . فإذا صح هذا ، فالرد عنه بسيط ، وهو أننا لا نموت إلا حين

نكون متأهبين فعلا للموت .. فنحن لا نموت إلا حين نرغب في الموت ، ولو دون شعور منا ، أى دون أن نفطن إلى هذه الرغبة .. ولو أننا رغبنا في الحياة حقا ، وتوفر لدينا الحافز على البقاء فيها — أى توفر لدينا ما نعيش من أجله — فأننا لا نموت مهما مرضنا وأشرفنا على الموت . بل نعيش لأننا نريد أن نعيش !

ولكن هذا الحافز يجب أن يكون موضع يقين ما .. أى أن نؤمن من أعماقنا به ! .. وقد روت سيدة عجوز ، استطاعت أن تؤدي خدمات جليلة في ميدان التربية ، أنها في أواسط عمرها فوجئت بمرض خطير .. وكانت ترقد بين الحياة والموت ، حين سمعت اثنين من أعوانها في تلك الخدمات الجليلة يتكلمان خارج غرفتها .. وكان احدهما يقول في حرارة : « ليتنا نستطيع أن نجعلها تدرك مدى حاجتنا إليها » !

وبعثت هذه الرسالة في نفسها الرغبة في الحياة .. فحدثت المعجزة في ساعة تأرجح كفتى الحياة والموت . كانت حرارة الكلمات كافية لأن تدفعها إلى أن تستجمع قواها وشجاعتها لتكافح من جديد !

المعجزة التي انقذت مريضاً !

وكم من « معجزات » يعرفها الأطباء عن مرضى كانوا في يأس من شفائهم ، وكانت احتمالاتهم البدنية تضاعف من هذا اليأس ، ثم إذا بهم يتغلبون على المرض والموت !

اذكر اننى — فى بداية حياتى العملية — دعيت لأعود رجلا أشرف على الموت ، وكان الطبيب المعالج له أستاذًا لى ، ولكنه تغيب عن المدينة فى تلك الليلة .. وكان المريض فى حوالى الستين من عمره ، صيدليا ذا مكانة لدى أرقى أطباء المدينة .. وهتف بى أخوه فى ضراعة : « يجب أن تستبقه حيا حتى الصباح يا دكتور .. حتى نجرى عقد زواجه ، فما ينبغى أن يموت تاركا ابنا غير شرعى » !

وعرفت أن الصيدلى المحترم كان يعاشر « خادمته » منذ أكثر من عشرين سنة ، دون زواج .. ومن الصحيح أنه عنى بابنه منها حتى ألحقه بالجامعة وأعدده ليتولى صيدليته بعد ، لكن هذا لن يستطيع أن يرث الصيدلية ما لم يعترف أبوه بأبوته له !

وقضيت الليل أكافح ضد التهاب عضلات القلب ، حتى إذا وصل القس فى الصباح ، كان المحتضر قد استرد من الوعى ما يمكنه من الاشتراك فى عقد الزواج ، وإذ ذاك حدثت « المعجزة » : فقد تغلب الصيدلى العجوز على الموت ، وعاش عامين بعد ذلك ، حتى شهد ابنه يتخرج فى الجامعة ، ويعمل فى الصيدلية ، ويتعرف على عملاء أبيه ، لا سيما كبار الأطباء منهم ..

واعتقد اننى الآن ، بعد السنين الطويلة التى قضيتها فى مصارعة الموت وهو يهاجم مرضاى ، أستطيع أن أدرك سر « المعجزة » : كان الصيدلى المسن راغبا فى الموت ، فما كان يدرى مخرجا من المشكلة الاجتماعية التى تعرض لها .. كان

يود أن يحل ابنه محله ، وكان يخشى الفضيحة — في نظر عملائه من كبار الأطباء — إذا عرفوا ما كان بينه وبين الخادم .. ولكن أخاه إذ تحمس لزوجاه في اللحظات الأخيرة — ليضفى على ابنه الصفة الشرعية — دفعه إلى المخرج الذى كان يخشى اجتيازَه — المخرج من المشكلة .. فاذا به يرغب أن يعيش ريثما يتخرج ابنه ويقدمه لعملائه الكبار ..

وليس من شك في أن الطب ساعد يومئذ على استبقاء الحياة في الجسد المتداعى ، ولكن الطب ما كان ليستطيع الفوز وحده ، بدون الرغبة في الحياة .. بدون إرادة البقاء على قيد الحياة !

حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

لكل منا هدف خاص ، سواء فطن إليه أو لم يظن .. وقد يتغير هذا الهدف ، أو يضطرب ويحاط بمفوض ، إذ قد تطرأ أغراض أخرى تتعارض معه .. وعند هذا نصبح في خطر سنسهب في إيضاحه في الفصول القادمة ..

وفي أعماق أغوار نفس الفرد ، تكمن الرغبة في الحياة .. ذلك المبدأ ذو الأثر الفعال الذى يولد مع الإنسان والحيوان ويهدف إلى حفظ النوع ، فيدفع المخلوق إلى الاستماتة في الكفاح إذا ما تهدد حياته أى خطر ..

ومع ذلك ، يبدو أن هذه الرغبة الفطرية لا تكفى لتعزيد المرء خلال الحياة الحديثة بما فيها من تعقيدات ، ومن ثم فنحن في حاجة إلى قوى خلقية وعاطفية ، لكى نمضى في



حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

الصراع .. فالرغبة في الحياة لدى الإنسان المتحضر ، حافز مركب : « بيولوجي » ، (أى مستمد من نفس تركيب الإنسان وخلقه) ، ثم حافز نفسى .. وطالما كان لدى المرء ما يعيش من أجله ، فان الرغبة في الحياة تدفعه إلى مغالبة الأزمات واللحظات الحرجة .. ولقد كان الشاعر الألماني « جيته » يعتقد أن لكل إنسان فذ رسالة ، إذا ما حققها لم تعد العناية الإلهية ترى له بقاء على الأرض .. ولقد كانت حياة « جيته » نفسه مثالا لذلك ، فقد شرع في كتابة « فاوست » وهو فى الرابعة والعشرين ، ولم ينته من آخر سطر فيها إلا بعد ثمان وخمسين سنة .. ولم ينقض عام على انتهائه منها حتى توفى، قبل أن يراها مطبوعة ..

ولو أننا تبسطنا فى شرح ما قال « جيته » ، لأمكن أن نقول إن لكل إنسان — فذا كان أو غير فذ — هدفا خاصا فى الحياة .. وأن فى كل نفس بشرية ميلا إلى الهدم لا تدركه أو تفتن إليه ، هو الغريزة الهدامة التى شرحها « فرويد » ، وهى فى تأرجح مستمر مع الرغبة فى الحياة .. فكل إنسان يسعى منذ مولده وخلال سننى الكفاح لبلوغ مرحلة النضوج ، نحو غاية أو هدف ، واضحا كان هذا الهدف أو مبهما ، ملموسا أو غير ملموس . فاذا بلغه ، أو آمن بأنه لن يبلغه ، حان أوان موته !

لكن لكل قاعدة شواذا : فمن الناس من يبلغ الهدف ، ويبضى قدما .. ومنهم من يقضى كهولته خاملا وقد خرج من المعركة وأصبح يقضى ما بقى له من عمر كأنه ميت .. وإنسا

صحة — — ماء سعة

لنرى المزارع يعيش طويلا ، وفي صحة جيدة ، لانه يجدد غايته باستمرار ، مع تعدد المحصولات والمواسم .. ونرى كذلك أن الذين يطمعون في أهداف غير واقعية ، أو لا سبيل لتحقيقها ، يموتون مبكرين ..

والواقع أننا نحن الذين نحدد أهدافنا لأنفسنا ، ونقيسها بمدى ما أوتينا من قوة واستعداد .. وكما وجدت الدنيا أناسا لم يشبع طموحهم قط بما حققوا من أعمال ، فهم في صراع مستمر ، لأهداف مطردة السمو .. كلما حققوا واحدا طمعوا فيما هو أسمى منه ..

والأغلبية العظمى من الناس ، تقع بين الإنسان الذى لا يشبع طموحه أو يقنع ، والإنسان الذى أوتى مطعما متواضعا ، أو نشأ مجردا من الطموح .. وفى جميع الحالات والأوضاع ، يكون المرء وحده هو الحكم الذى يقدر عمل نفسه .. وفى أغلب الأحيان ، لا يكون العقل الواعى هو مصدر الحكم ، إذ أن أحكامنا تظل باطنية ، مستترة ، غير محسوسة ، ما لم نصل إلى درجة من النضوج الذهنى تمكننا من أن نفطن إليها ..

وسواء كان الهدف محسوسا أو لا شعوريا ، فإن كل إنسان مسوق إلى الكفاح فى الحياة ، وله طريقته الخاصة فى الاستجابة لذلك الكفاح .. فمن الناس من يحس بما فى الدنيا من شقاء وعدم مساواة ، فاذا احساسه يتجلى فى أعماله ، وإذا به يثور على الأوضاع محاولا تغييرها .. فاذا

ما ترجمت مشاعره ونشاطه إلى جهود وتعاليم ، غدا زعيما
من زعماء العالم ومصلحيه ..

والذى يحدد طريق الإنسان فى الحياة هو مدى قبوله
أوضاعها ، أو رفضه إياها .. فإذا تمرد على هذه الأوضاع
وكان فى الوقت ذاته يائسا من قدرته على اصلاحها ، انتهى
إلى الخيبة والقنوط .. أما الذى يقبلها على حالها ، فإنه
يجاهد ليهيئ نفسه للأوضاع التى لا سبيل له إلى تجنبها ..
وكلما سهل عليه تكيف نفسه مع الحياة ، كان إنسانا
« عاديا » .. وكل معركة فى سبيل التكيف والتهيؤ تقربه من
هدفه أو تقصيه عنه .. وهو فى خلال الصراع لا ينجس من
لحظات يداخله فيها اليأس من بلوغ هدفه .. أو يحس بالتعب
والسأم من صراع يخيل إليه أنه لن يفوز فيه بنتيجة مرضية ،
فيود لو ينسحب من الحلبة .. فإذا تغلبت الرغبة فى
الانسحاب ، على نشوة الصراع ، أقبل الموت !

وهذا يفسر ما قلناه من أن الإنسان يموت عندما يريد الموت
— سواء بعقله الواعى أو الباطن — ومن ثم فالموت ليس
مباغطة داهية !

وجهة نظر الطب فى الموت

وعلى هذا الضوء ، ظهرت آراء فى الطب تؤكد أن الموت
الطبيعى لا يكون إلا فى حالة الشيخوخة الطاعنة فحسب ..
أما الموت بالأمراض فغير طبيعى .. وقد كتب الدكتور روسل
— أستاذ « الباثولوجى » فى جامعة برلين — فى سنة ١٩٤٩ ،

يقول إن الشيخوخة تبلى أنسجة الجسم ومن ثم يكون الموت طبيعياً ، نتيجة تقادم هذه الأنسجة .. وهذا بدوره يوحى بوسائل جديدة لإطالة العمر وصون الصحة من الشيخوخة ، لأن تقادم الأنسجة يجعل مقاومة الإنسان في كهولته ضعيفة ، فيغدو معرضاً للأمراض وعدوى الأوبئة .. وإن كانت هذه الأمراض والأوبئة ليست السبب الأصلي للموت ، مهما نص على ذلك في شهادة الوفاة !

على أن إطالة العمر تستوجب أن ننظر للإنسان نظرة شاملة ، فننتعرف مدى اهتمامه بالحياة وولعه بالبقاء ، ومقدرته على أن يهيئ نفسه لظروف هذه الحياة .. ولا ينبغي أن تقتصر على مراعاة الناحية الجسدية والطبيعية فقط ..

ونستطيع أن نمضى قدماً ، فنقول إن المرء الذى تبلى أنسجة جسمه بنسبة مطردة ، هو ذاك الذى يعجز عن المضى فى التكيف وفقاً للحياة ، فينشط هذا العجز غريزته الهدامة .. وهذا يرجع بنا إلى الغريزة الهدامة ، وإلى كيفية اتجاهنا إلى الموت :

كيف إذن تنتقل «السلطة» من الغريزة المنشئة إلى الغريزة الهدامة ؟ .. وما الأسباب التى تتحول بالإنسان إلى حالات المرض الفجائية وإلى الموت ؟

دعيت فى ليلة من ليالى الصيف القائظلة إلى عيادة رجل ذاع اسمه فى العالم كمخرج ومدير مسرحى لم يكن له من ند فى عبقريته أعواماً طويلة ..

وذكر لى ابنه — قبل أن أدخل مخدعه — أنه كان يقضى اليوم السابق فى جزيرة قريبة من نيويورك .. وغيمما كان منهكا فى حديث تليفونى ، هجم كلب ضخم على كلبه الصغير المدلل ، وإذا بهذا يلوذ بسيده ، وينشب أسنانه فى ذراعه لائذا به ، ويظل معلقا فى الذراع بينما كان الكلب الكبير ينهش عجزه .. وحاول الرجل جاهدا أن يخلص كلبه ، فأرهقت المحاولة قواه ، وملاّت نفسه جزعا ، حتى إذا انتهى الحادث ، شعر بأن الكلام أصبح عسيرا عليه !

وعاد إلى نيويورك فى اليوم ذاته وقد ازداد عجزا عن الكلام ، وتثاقلت حركة ذراعه اليمنى حتى أصبحت كالمشلولة .. وعاده طبيب قبلى ، ولكن المريض ثار عليه وطرده .. ووجدته جالسا فى مخدعه يقرأ إحدى الصحف ، فتطلع إلى فى امعان ونوع من الكبرياء .. وتبينت من شكل فمه أن عصب الوجه قد أصيب بشلل .. وكان وهو يجيبنى يضغط على أواخر الكلام ليخفى العجز الجزئى عن النطق الواضح .. وكان ضغط الدم عاليا .. ولكن قلبه كان فى حجم عادى ، وحالة عادية ..

وصارحته بأن الانفعال الذى غشيه أثناء الحادث ، قد أدى إلى تقلص بعض شرايين معينة فى المخ ، ومن الممكن أن يشفى بالراحة والعلاج .. وبدأ عليه أنه اقتنع بكلامى ، وداخله شئ من الطمأنينة ..

وبعد أيام ، بدأت تظهر على المريض إمارات التحسن .. ولكن الوقت كان ضيقا ، إذ كان الرجل على اعتاب موسم فنى

ضخم في « برودواي » ، وكان لا بد أن يشرف بنفسه على
الاعداد لهذا الموسم .. لذلك استعنت بأخصائي في الأعصاب
.. كما استعنت بأخصائي آخر لتدريب المريض على الكلام ،
ولكن الظاهر أن هذه الدروس ضايقته ، فأوقفتها ، وإذا به
يرتاح .. وكان يشغف بالانصات إلى الموسيقى .. وتعود أن
يكتب بعض التعليمات على قصاصات من الورق .. ومع أنه
حرم من التدخين والقهوة ، إلا أنه كان مسرورا بما كان يحرز
من تقدم ..

نكسة .. وسببها !

وفي صباح أحد أيام العطلات الدينية ، أصر على الصيام ،
وارتدى ثيابه متأهبا للخروج .. واستدعتني الممرضة ،
فحاولت أن أحقنه بالجلوكوز المفذى ، ولكنه - للمرة الأولى
في علاقتنا - أصر على الرفض .. وصمم على الذهاب إلى
الكنيسة .. وفي مساء ذلك اليوم اعتراه تغير عجيب لا سبيل
إلى تفسيره ، فأحس بأنه قد شفى .. ولم يكذب يأتي الصباح
التالى ، حتى نهض بنفسه ليخلق نقته ، وإذا به يكشف أن
الشلل قد شمل النصف الأيمن من وجهه ! وكأنما أراد أن
يزداد تأكدا من عجزه ، فيجلس يرد بنفسه على الرسائل
العديدة التى وفدت من المعجبين به ، ولكنه تبين أن ليس
بوسعه أن يكتب .. وأدى الانفعال إلى نكسة في علاج النطق ،
واخذ يفقد القدرة على تحريك ذراعه اليمنى وساقه .. وبعد
ليال ، شعر بالمر في صدره ، فدعوت أخصائيا في القلب ، أكد

ان القلب والدورة الدموية وضغط الدم في خير حال ، وأشار إلى أن المريض كان يعانى من نوبات تقلص الشرايين ..

وانتهى الأمر إلى استدعاء خبير في الأعصاب من «بوسطن» . فلما هم بأن يفحصه ، نصحته بأن لا يختبر قدرته على الكتابة .. ولكنه لم يحفل بنصحي إذ رغب في أن يتأكد مما إذا كان ثمة ضرر قد أصاب مركز العصب الخاص بالكتابة في المخ ، وفي المنطقة القريبة من مركز الحركة للذراع اليمنى .. وتردد المريض وكأنه يكره التجربة ، ثم أخذ يكتب في جهد ، وهو يلتقى عناء في الإمساك بالقلم .. وامتنع وجهه وهو يتأمل الحروف الشوهاء ، ثم حاول من جديد ، فلما أخفق ، راح يزمجر وهو يلتقى بالقلم في عنف ..

حالته النفسية .. هي السبب

وأخذت حاله في الانحدار .. وكثيرا ما فاجأته الممرضة في الأيام التالية وهو يحاول الكتابة مطمئنا إلى أن أحدا لا يراقبه .. واستفحل العى بلسانه ، وإن ظلت أعضاء جسمه الأخرى تؤدي وظائفها .. وأخفقت كل الجهود الطبية في إيقاف التطور السيئ للمرض .. وامتد الأثر إلى بقية مراكز الحس في المخ ، حتى أصبح من المتعذر عليه أن يبتلع شيئا .. ثم راح في غيبوبة لم يستيقظ منها ..

ومات بعد خمسة أسابيع من بدء المرض !

.. ولكي يدرك القارئ مدى احتدام الصراع في نفس هذا الرجل بين الرغبة في الحياة ، وتمنى الموت ، يجب ألا نسعى

لتنهم حالته العقلية وحدها ، بل يجب أن ندرك حالته البدنية أيضا .. فلقد كان في كامل صحته البدنية حتى يوم الحادث الذى مرض بسببه ، ولقد يرى بعض الأطباء أن إفراطه فى القهوة والتدخين قد أثر على شرايينه ، ولكن طبيبا مشهورا من الأخصائيين فى القلب فحصه بعد ثلاثة أسابيع من بدء المرض وأكد أن قلبه فى خير حال .. وأن ضغط الدم عادى .. والكبد لم يتضخم .

هذه حالته البدنية ، فلننظر إلى حالته العاطفية : لقد وجد الطريق أمامه مفروشا بالورود حين وفد على أمريكا للمرة الأولى ، لما كان له من شهرة فنية .. ولكن الترحيب لم يلبث أن فتر ، تحت ضغط رجال المسرح المحليين الذين رأوا فيه منافسا خطرا .. وخليق بنا أن نقدر أثر هذا الفتور على نفس رجل اعتاد أن يعيش محفوا بالتكريم !

وقضى سنوات فى إنتاج عادى ، ثم قرر أن يقدم عرضا عظيما يكون تحفة رائعة ، فاذا بالنقاد يوجهون إليه فى الليلة الأولى حملة قاصمة .. وقال لى أحد المخرجين ان ليس ثمة مبرر للفشل سوى أن العرض كان فوق مستوى الجيل الحاضر ! .. لكن أثر النقد على نفس الرجل — الذى احتفل بعد ذلك بقليل بعيد ميلاده السبعين — كان مدمرا .. أحس أن الناس لم تعد تفهم فنه ، وأنه ليس ثمة مجال للارتفاع فى فنه إلى ما يعلو على القمة التى هوى منها ..

ولجأ إلى مصيف على شاطئ البحر يستحم .. كان كل شيء يدعو إلى الاعتقاد بأن عهده قد انقضى .. لكنه كان مثقلا

بالالتزامات مالية .. وأوحى إليه أصدقائه أن يعيد إخراج عرض كان قد أخرجه في الماضي في أوربا وصادف نجاحا باهرا .. وقبل أن ينصاع للاغراء ، لكنه كان يفهم أن إعادة الإخراج لن تكون لوجه الفن ، وإنما من أجل المال .. وأخذ يعاني من كبريائه الفنية وكرامته .. فأحس بالتعب ، وبأن ليس ثمة ما يغريه على مواصلة الكفاح ! .. فلما وقع حادث الكلب ، كان الصراع الدائر في أعماقه قد بلغ منتهاه .. ولم يكن لحادث الكلب أهمية في حد ذاته ، بل إن أدنى سبب كان كفيلا بأن يحدث النوبة التي أصابت الرجل إذ ذاك .. فان « الاستعداد العاطفى للمرض » كان قد بلغ أوجه ، وكان تصور إعادة إخراج عرض قديم دون ما عمل إنشائي أو ابتكار فنى جديد ، يوحى إليه بالموت .. ويقضى على غريزته الإنشائية ! ومن ثم نشطت الغريزة الهدامة لتشمل مراكز الحس في مخه .. واختارت بالذات المراكز المختصة بالحركة ، والإشارة ، والكلام ، والمهارة .. الخ .

لماذا يختار المرض أعضاء خاصة في الجسم ؟

وعلى هذا ، فاختيار المرض للأعضاء التي يهاجمها ليس اختيارا عرضيا ، وإنما هو مبنى على عوامل ، ومتصل بشخصية المريض كلها .. ومن هنا نفهم سر استثنائه من دورس الكلام وهو الذى كان يرشد النجوم إلى طرق الكلام ! .. ونفهم كيف دفعه اختيار الكتابة إلى ظلمات القنوط ، إذ لم تعد له وسيلة لإرشاد نجومه ، لا بالكلام ، ولا بالكتابة ، ولا بالإشارة ! .. وكانت كبرياؤه أعنى من حبه للحياة ، فلم

يشأ أن يعيش عاجزا ، مثلولا .. ولكن قوة العقل ومجادلة النفس ، أقنعته بأن ثمة أملا ، ولهذا أخذ في التحسن .. بيد أن العقل إذا دخل في صراع مع المشاعر ، فإن الغلبة لا تلبث أن تتم للمشاعر !.. وهذا ما حدث يوم اعتزم الصوم : لقد أوحى له مشاعره بأن يصر على الصوم ، لتدفعه إلى أن ينصاع - دون وعى منه - للغريزة المدمرة التي كانت تنشط في أعماقه .. وجاءت الصورة الذهنية التي رسمها له عجزه عن الكتابة ، فأذكت نشاط تلك الغريزة ، وإذا بها تصل إلى التسلط على العقل نفسه فتقنعه بالانحياز إلى صفها .. إذ ما الداعى لإطالة حياة تزرع تحت وطأة العجز والمرض ؟.. ثم اليس من المسلم به أن كل حياة صائرة إلى الموت ؟

الموت لا يأتى إلا إذا اشتهيته !

وهكذا الحال مع كل مريض : لا يواتيه الموت بغتة ، وإنما يجىء لأنه نهاية مشتتة ، ولو لم يفتن العقل الواعى إلى هذا الاشتتاء !

فهل إذن في وسعنا أن نصون الرغبة في الحياة ونتشبث بها ؟.. إن خير طريقة لإطالة العمر هو ألا نسعى لتقصيره .. وقد بدأنا ندرك اليوم أن الجرائم والعوامل الطبيعية الخارجة عن إرادتنا ليست بالخطر الأكبر الذى يتهدد الحياة ، بل إن خط الدفاع الأول ضد الموت هو صحة مشاعرنا وعواطفنا وانفعالاتنا .. فإذا نحن وجدنا ما يحفزنا على البقاء أحياء ، ووجدنا من يقول لنا فى أوج المرض : « ابق من أجلنا

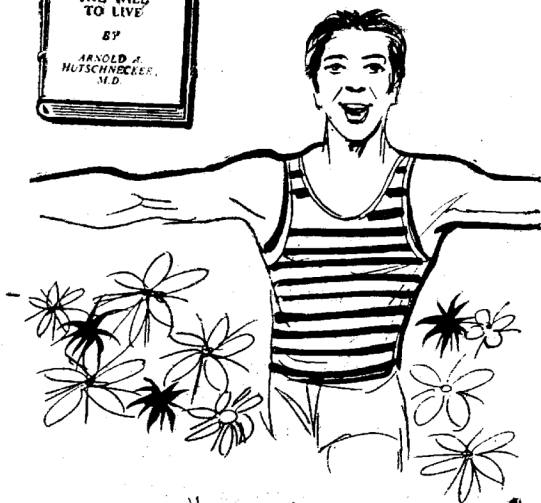
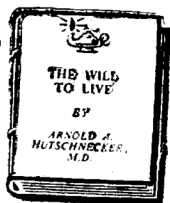
.. لا غنى لنا عن وجودك » ، ما استسلمنا للموت .. ولو
 أننا عهدنا — إذا ما انتهينا من تحقيق هدف أو اتمام عمل — إلى
 خلق هدف جديد ، أو ابتكار عمل آخر ، لوجدنا ما نعيش من
 أجله ، فنتشبث بالحياة .. ولا بد لذلك من أمرين :

أن نحرص على سلامة صحة مشاعرنا حرصنا على سلامة
 صحة أبداننا ..

وأن نتعلم كيف ننمي طاقتنا وقوانا حتى تكتمل ..

وإذا كنا نعمل حقا للحياة ، فليس من داع يدعونا لأن
 نخشى الموت !





الخبر في الحياة

للعالم النفساني الدكتور ارنولد هتشنكر

الأسباب النفسية .. للإصابة بالأمراض البدنية !
 في الجزء الأول من هذا الكتاب ، الذى قدمته لك فى
 العدد الماضى ، رأينا كيف تتنازع كلا منا غريزتان
 متعارضتان : غريزة البناء ، التى تلهب فينا الرغبة فى
 الحياة والإنتاج .. وغريزة الهدم ، التى تغرينا
 بالاستسلام لعوامل الفناء والموت ! .. وبقدر سيطرة
 كل من هاتين الغريزتين علينا ، تكون استجابتنا للحياة
 .. أو سعينا إلى الهلاك !

واليوم أقدم لك فيما يلى الجزء الثانى من الكتاب ،
 وهو يشرح مختلف مظاهر الغريزة الهدامة وأساليبها
 فى الهدم .. ومن بين هذه المظاهر : الخوف والقلق
 الهدامين — لا الواقين — والتشعور بالإثم .. والمعجز
 أو النفور الجنى عند الرجل .. والبرود الجنى عند
 المرأة .. و « ادمان » الحوادث والعمليات الجراحية
 .. والارهاق البدنى والعاطفى .. والافراط فى البدانة
 .. الخ .. الخ .

على ان استفادتك من هذا البحث وأمثاله ، تتوقف
 إلى حد كبير على نظرتك إليه وانت تطالعه : لا باعتباره
 مادة للتسلية وقتل الوقت ، وإنما باعتباره بحثا جديا
 يهئ لك انجع الوسائل للاستفادة من الحياة ،
 والوقاية من الأمراض ، والاستمتاع بالصحة
 .. الخ .

اختفاء طبيب الأسرة

لماذا يختلف الأطباء فيما بينهم ، فلا تتفق كلمتهم على تشخيص علمى واحد لآى مرض ؟

.. كيف ينتقل المريض من طبيب إلى آخر ، فيتلقى من احدهما تشخيصا وعلاجاً مغايرين لما يتلقى من الآخر ، مع أن الأعراض واحدة ؟

الواقع أن من الظلم الطعن فى كفاءة أى طبيب .. ثم أن هذا لا يؤدى إلى نتيجة تحل المشكلة .. بل أن الطبيب ليس أسوأ من المريض الذى يعانى من أعراض « وهمية » .. كل منهما ضحية .. وبينما يتألم المريض ، يتعرض الطبيب للحرية ، والشعور بالخيبة ، بل لسوء السمعة !.. فلماذا ؟

إن الانقلاب الآلى ، الذى هباً لنا المحركات لتقوم بما كانت تؤديه العضلات ، والذى وفر لنا الآلات الدقيقة لتعمل ما كانت تعمله الأيدي البازعة ، قد تغفل فى جميع نواحي النشاط الإنسانى ، بما فيها الطب .. فتحول الطب من فن ، إلى علم دقيق ، منظم بقيود معينة ، لا سيما خلال القرن السابق للحرب العالمية الأولى ، الذى تميز بتقدم بعيد المدى : ففيه اكتشف الطب البكتريا ، وجراثيم عشرات الأمراض .. وأخذت المشاهدات والتجارب — النظرية والعملية — والبيانات العلمية ، تتزايد وتتراكم ، حتى أصبح الطبيب ازاءها قزماً ، إذ ليس فى وسع إنسان — مهما بلغ علمه — أن يستوعب كل هذه المعرفة وأن يطبقها .. ومن ثم ظهر التخصص فى ميدان البحث ، ثم استطرد حتى شمل الناحية « العلمية » للطب ،

أى ممارسته .. وهكذا ، كانت الخطوة المنطقية التالية :
 اختفاء « طبيب الأسرة » الذى يعالج جميع الأمراض ..
 الرجل الذى كان يعرف كل شئ عن حياة المريض ، وعمله ،
 وأسرته .. والذى ربما كان قد عنى به فى طفولته ، ومراهقته ،
 واستطاع أن يكسب ثقته فعرف فكره كما عرف جسده ! ..
 هذا الرجل راح ضحية تحول فن العلاج إلى
 ميدان التخصص ، وإلى مراعاة قواعد علمية
 وفنية محددة . كان طبيب الأسرة فى الماضى يعتمد
 على دقة ملاحظته ومعرفته بالمرضى وخبرته بأحوالهم ،
 ولكن الطبيب العلمى المتخصص أصبح الآن يعتمد على طائفة
 من الأجهزة والأدوات . لم يعد يرى فى المريض سوى المرض
 نفسه ، فهو يقتصر فى بحثه على العضو المريض ، كما تتركز
 العناية على الجزء البالى أو المكسور من آلة يراد
 اصلاحها ! .. والأنكى من هذا ، أن العلم الحديث راح يحذر
 من السماح للعوامل الإنسانية — سواء من ناحيته أو ناحية
 المريض — بأن تؤثر فى الأسلوب العلمى الذى ينتهجه مع
 المريض . وأصبح على المريض أن يتنفس ، وأن يقول « آه » ،
 وأن يجلس ، وأن ينام ، دون أن يتكلم .. حتى لا يقطع على
 الطبيب حبل استغراقه فى البحث العلمى .. فإذا جاء أوان
 التشخيص ، تكلم الطبيب .. دون أن يستمع للمريض ! ..
 فالطبيب يجلس الآن محوطا بالاحصاءات ، والرسوم البيانية ،
 وصور الأشعة ، والتحليل الكيماوية ، وتقارير الأخصائيين ،
 ليبين للمريض — المحروم من إيضاح شكواه — علته وطريقة
 الشفاء منها .. أو ليقول له إنه لا يعانى شيئا ، مهما كان الألم

الذى يشكو منه ! فهكذا تقول التحريات العلمية — وليس للطبيب ، كما حذر أثناء الدراسة والتدريب ، أن يدع مجالا للعنصر الإنساني ، غير العلمى ، فى فحصه المرضى !

نجحت العملية .. ومات المريض !

ولقد استطاعت الجراحة أن تفوز بقصب السبق فى التقدم ، أكثر من باقى فروع التخصص .. وكان من أثر ذلك أن وجد الجراح حوله فرعاً كاملاً من علم الطب ، ومن الآلات والأجهزة والمواد الكيميائية ، التى تتزايد وتنمو لتمكنه من أن يعمل كـ « مايسترو » ، يسير هذه الأجهزة والآلات بالإشارة ، ويوجهها بالإيماء ! .. وجاء يوم على أهل أوربا كانوا يرون فيه العمليات الجراحية أنجع الطرق وأقصرها نحو الشفاء ، حتى لقد انتشرت منذ سنوات نكتة عن رجل نقش بالوشم على بطنه : « لا تستأصلوا زائدتى الدودية .. فقد استؤصلت مرتين ! » .. وكانت النكتة للسخرية من الأطباء الذين كانوا يعززون أى مفس إلى التهاب الزائدة الدودية ، مهما أقسم المريض بأنها استؤصلت من جوفه من قبل !

ومن حق المرء أن يرتاب فى تقدم الطب ، حين يرى أن الطبيب يركز كل اتجاهه فى الناحية الفنية حتى أنه لا يرى من المريض سوى البقعة التى تجرى فيها العملية الجراحية ، فلا يعنى بسواها .. ولا بحياة المريض ذاتها ! .. ومن النكات التى ذاعت فى هذا الصدد أن جراحاً كبيراً سجل فى تقرير عن أحد مرضاه : « نجحت العملية .. ومات المريض ! » على أن التمرد على هذا الأسلوب الجامد لم يلبث أن أخذ

فى الظهور ، فبدأ الطب يتساءل : هل كان على حق حين فصل بين حالة الجسم وبين الحالة العقلية للمريض ؟ .. وبين علم الطب ، وعلم الأعصاب ؟! .. وكان طب العقل والأعصاب عاجزا عن أن يجد أعراضا بدنية ملموسة للأمراض العقلية والعصبية ، سواء فى أنسجة المخ أو الأعصاب .. وفى الوقت الذى توطد فيه هذا العجز ، كان التحليل النفسى يسير قدما نحو النجاح .. فأثبت « بافلوف » بالتجارب أن وظائف الجسم تنبعث عن حوافز « نفسية » ! واتجه أطباء الأعصاب إلى البحث عن المسالك العصبية التى تتحول عن طريقها الأفكار ، من « فكرة » فى العقل إلى « حركة » بدنية ! .. ثم توصل « فرويد » إلى استكناه غوامض عالم « اللاشعور » فى النفس البشرية ..

ومن هنا بدأ يطرأ على التفكير الطبى لون من التغيير ، لا سيما فى أمراض النساء .. فان ما كشفه « فرويد » عن البواعث الجنسية ، اضطر أساطين الأطباء إلى إمعان الفكر .. فكتب مدير المستشفى النسوى بجامعة « نوبينجن » بألمانيا يقول : « .. إن أمراض النساء عبارة عن صراع « نفسى » يستتر وراء أعراض خاصة بالأجهزة التناسلية جازت على الأطباء الذين لا يحفلون بغير القشور » !

وسمعت نفس الملاحظات المتمردة فى الفروع الأخرى من الطب ، وكانت السنوات التى توالى بين الحربين العالميتين زاخرة بالقلق والتردد .. فى الطب ، كما فى السياسة والاقتصاد .. وكان المرضى الذين لم يجدوا من يفهمهم ، أو الذين كانوا يسمون فى سخرية : مصابين « بالهستيريا » أو بالتهاب

الأعصاب ، أو باختلال العقل ، مضطربين إلى أن يلوذوا بالسجرة والدجالين ! كانت الفترة مرحلة فقدان للآيمان .. مرحلة جوع إلى الاعتقاد فى أى شىء ! .. وظل الأطباء يضمنون بالوقت والمعطف على المرضى بـ « الأعصاب » ، متشبثين بما خلقه الطب العلمى من فارق بين الأمراض البدنية والأمراض العقلية .. وبين اعتلال أعضاء الجسم واعتلال « الأعصاب » !

الآلام النفسية تؤدي إلى عمليات جراحية !

ولكن علماء الأعصاب والنفس ظلوا فى طريقهم ، وعكفوا فى معاملهم على دراسة الظواهر البدنية للمشاعر والانفعالات: درسوا العلاقة بين الغضب وارتفاع ضغط الدم ، وبين الخوف وسرعة خفقان القلب ، وبين الرغبة فى الأكل وإفراز عصارات الهضم فى المعدة .. الخ .. واتجه البحث إلى محاولة تعرف صلة هذه الظواهر البدنية بالحالات النفسية .. فأجريت بحوث هائلة فى هذا الصدد فى العقدين الثانى والثالث من هذا القرن ، لم يتسرب منها إلى الطب العلاجى إلا القليل ، إلى زمن قريب .. ولقد كتب حجة المسانى فى أمراض النساء فى سنة ١٩٢٩ يقول : « من المهم جدا الاعتراف بالآلام النفسية — أى المنبعثة عن عوامل نفسية — لأن معظم هذه الآلام ينتهى دون مبرر إلى عمليات جراحية كبرى ! .. وكمن من زائدة بودية راحت ضحية ألم لا ضرر منه فى الجزء السفلى الأيسر من الأمعاء ! ولقد عزيت يوما آلام الظهر عند النساء إلى « انتقال الرحم من موضعه » .. الخ .. ذلك لأن المريض الذى يعانى انفعالا عاطفيا ، وآلاما بدنية ، من أجهل الناس بتعرف أسباب

أوجاعه . . وهو لا يتردد في أن يتبع أى إنسان يبشره بمخرج من بؤسه ومن ثم لا يحجم عن أن يرقد على مائدة العمليات ، وأن يضحي بجزء من جسمه ، في سبيل الخلاص !

وكم في ملفات الأطباء من حالات انتهت إلى عمليات لم يكن لها من داع ! وقد كان بين مرضى شابة في السادسة والعشرين ، استؤصل الرحم وجزء من المبيضين من جسمها ، بعد حالة أجهاض وحالات نزيف انتابتهما . . ومع ذلك ظلت تعاني نفس الأوجاع التي كانت تشكو منها ، إذ كان النزيف والاضطرابات التي عانتها ناجمة عن صدمة « عاطفية » من جراء زواج فاشل أعقبه طلاق !

الوهم يضاعف أعراض الأمراض !

ورغم تزايد المعرفة بالعلاقات بين الجسد والعقل ، فقد ظل بعض أساتذة الطب مصريين على عدم التسليم بها ! وكان الطبيب الذى يدرك أن أوجاع مريضه ناتجة عن اضطرابات نفسية وعاطفية — فيعالجه بدواء منوم ، وبالنصح والتوجيه — يعتبر « غير أمين » ، أو « جاهلا » بأصول العلم على الأقل !

على أن الأطباء في أوربا لم يلبثوا أن راحوا يحولون البحث عن منفذ يكفل لهم مراعاة الناحية العاطفية للمرضى ، دون أن يتقيدوا بها في الوقت ذاته ! . . وفي هذا الصدد علل أحد الأطباء اختلاف تقدير المرض بين الطبيب والمريض ، بأن المريض يغالى في تجسيم المرض لنفسه ، فيؤدى هذا إلى مضاعفة الأعراض

التي تظهر للطبيب ! .. ومن ثم اقترح أن يحاول الطبيب أن ينفذ إلى شخصية المريض ، وأن يحسب لها حسابا إلى جانب العضو المعطل .. وأن يحاول التأثير على عقل المريض إذا دعت الحاجة إلى ذلك .. فاللباقة ، والحيلة ، والدراسة بالطبيعة الإنسانية ، والتعرف إلى مشاعر المريض ، تساعد كثيرا في العلاج !

ويعال الدكتور « فرانز الكسندر » — مدير معهد شيكاغو للتحليل النفسى — هذه الحقيقة بقوله : « إن أولى الحقائق التي نعرفها عن الحياة هي أن العقل يسيطر على الجسم ، برغم إهمال الطب وعلم الأحياء لشأنه . وهذه الحقيقة نراها باستمرار طوال حياتنا جميعا ، منذ لحظة استيقاظنا في الصباح . إن حياتنا كلها تتألف من أداء حركات اختيارية تهدف إلى تحقيق أفكار ورغبات ، وإلى إشباع الحاجات المادية كالعطش والجوع .. الخ .. فالجسم آلة معقدة ، تقوم بأصعب وأدق أنواع النشاط ، تحت تأثير ظواهر نفسية كالأفكار والرغبات .. ونحن نعبر عن كل مشاعرنا بحركات جسدية : كالعبوس ، والبكاء ، والابتسامة ، والضحك ، والخجل .. وكل المشاعر تكون مصحوبة بتغيرات بدنية : كالخوف إذ يرافقه اضطراب خفقان القلب ، والغضب الذي يصحبه ازدياد نشاط القلب وارتفاع ضغط الدم .. الخ .. فكل هذه الظواهر إيعازات من الأعصاب ، تنشأ بدورها عن انفعالات عاطفية معينة تتأتى — هي الأخرى — عن اتصالاتنا بغيرنا من الناس .. فالكثير الأمراض البدنية يسهل إدراك مبعثها تحت أضواء علم النفس .. » .

ومن هنا فقط ، نستطيع أن نقيس صورة صادقة لأسباب المرض ، ولابد في سلوك هذا الطريق من أن يتعاون الطبيب والمريض معا . .

مشاعرنا اصدق من مقاييس العلم والطب !

وقد علمنا في الفصول السابقة أن الغريزة الهدامة « قوة » تكمن متأهبة في العقل اللاواعي ، أو العقل الباطن . . حتى إذا تهيأ لها الجو — كأن أفرطنا في التعب أو لصراع عاطفى أو انفعالات حية — نشطت وأخذت تهدد صحتنا ! ولكن . . كيف يستطيع الإنسان العادى أن يعرف نذر المؤامرة التى تدبر ضد صحته ؟

ما علامات الحرب الدائرة فى أعماقنا ؟ إن المرض لا يتسلل إلينا كاللص دون انذار . . وإذا كنا قد صرنا فى العصر الحديث لا نكاد نقرأ هذه النذر ، فلأن عقولنا قد اصطيفت بالصبغة الآلية ، ولم نعد نحفل بمشاعرنا الداخلية إذا ما أوحى إلينا بوجود اعتلال أو اضطراب فى صحتنا ، اعتمادا على أن مقاييس الصحة والمرض — كميزان الحرارة ، أو مقياس ضغط الدم — لا تسجل هذه النذر . . فى حين أن هذه النذر بطبيعتها لا يمكن أن تسجل بمثل هذه المقاييس . . وخلق بنا أن نتعلم كيف نصغى أحيانا إلى الهواتف المنبعثة من عقلنا الباطن !

الروح المعنوية العالية تقهر التعب !

والتعب هو من هذه النذر والهواتف ! . . التعب الذى

لا نجد له مبررا ، ولا سببا عضويا ظاهرا . . فالتعب من العمل والجهد أمر مألوف . . ولكن التعب بدون سبب مفهوم هو الذى ينبغى أن يسترعى الاهتمام . والأمـر الذى لا نفطن إليه عادة ، هو أن الرجل — أو المرأة — يستطيع أن يمضى فى العمل الشاق ، الجاد ، طويلا دون ما راحة ، ومع ذلك فإنه لا يعانى من التعب أكثر من ذلك القدر الذى يكفى نوم ليلة لتبديده . . ولقد ذكر « ونستون تشرشل » فى ذكرياته عن الحرب الثانية أن المسئولين خشوا أثناء الغارات الجوية على لندن أن يؤدى عنت الحياة إلى تفشى الأوبئة ، إذ كان الناس لا يحظون من النوم إلا بالقليل ، فى حين كانوا يتكدسون الكثير من الجهد . . وكانوا يتكأون فى المخبىء كل ليلة ، ويعملون على أداء واجباتهم العملية والمنزلية فى ظروف محفوفة بمخاطر تفوق الوصف . . ومع ذلك فإن صحة أهالى لندن خلال ذلك الشتاء القاسى كانت فوق المتوسط ، إذ أن قوة احتمال العناء والآلام لدى الناس العاديين — فى أية دولة — تغدو هائلة لا حد لها إذا ما هبت روحهم المعنوية متحفزة . . أو تحمسوا لعملهم ! والذين يشكون من التعب الحاد ، أو المزمع ، ليسوا فى الغالب ممن يمارسون أعمالا مرهقة ! . . وكثيرا ما يلزمهم هذا التعب قبل أن يبدأوا أى عمل ! وقد حاول الطب أن يحدد أعراض التعب ، ولكنه الفى أن الأعراض — إذا وجدت — كثيرا ما لا تكون قاصرة على التعب وحده : فإن انخفاض ضغط الدم ، والانيميا ، والهزال ، أعراض مشتركة لعدة أمراض وعلل . . كما أن هنا أعراضا أخرى لا يمكن قياسها بأجهزة الطبيب !

والواقع اننا لو نفذنا إلى ما وراء التعب ، لوجدنا حالة كامنة من القلق .. فالرجل الذى ينهك فى عمله إلى درجة الانهالك ، يسير مدفوعا بقلق أو خوف خفى ، مبهم !.. كذلك هناك صنف من الناس تمنعهم « عزة النفس » والكرامة من الاعتراف بالتعب والقلق !.. انهم يجعلون من أنفسهم رباطة يقطلين لمراقبة سفنهم .. فهم يدفعون أنفسهم فى الحياة غير مشفقين ، حتى يهزمهم المرض .. وما شجاعتهن هذه سوى مكابرة لا تؤدى إلا إلى التلف ..

الخوف الوهمى والأمراض التى تنشأ عنه !

ولقد عرف « فرويد » القلق بأنه « خوف مكوم فى داخل النفس » .. والخوف نذير بالخطر .. فالحيوان إذا ما واجه خطرا ، وقف لحظة مترددا : أحرب أم هرب ؟.. وفى هذه اللحظة التى يتعين عليه فيها أن يتخذ القرار الذى تتوقف عليه حياته أو موته .. فى هذه اللحظة ، يعانى شعورا بالخوف .. وهى حالة تصبحها تطورات « بدنية » ، أهمها سرعة دقات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وانسياب الرسائل والايعازات خلال الاعصاب ، وتسابقها إلى الغدد .. فاذا الجسد ينشط .. ويستعد !

والإنسان لا يحتاج إلى مواجهة خطر « قائم » بالفعل ، كى يشعر بالخوف .. فهو قد يخشى إعصارا يقرأ عن نذره ولا يزال على مسافة أميال عديدة منه .. وهو قد يخاف من مخدمه ، أو مدرسه ، أو يخشى فقدان عمله ، أو حلول يوم الامتحان ، أو اقتراب خطر الحرب .. الخ .. وما دامت



الخوف الموهبي والأمراض التي تنشأ عنه !

الظروف الخارجية تعزز وجود الخطر ، بحيث تبرر الخوف ، فان الإنسان يظل يقطعا ، متأهبا .. كالحيوان .. فإذا ما زال الخوف ، استراح الجسد ، وعاد القلب والدم والضغط والغدد إلى حالتها العادية !

أما إذا لم يكن الخطر حقيقيا ، أى ليس له من وجود إلا فى خيال المعذب ، فان الخوف فى هذه الحالة لا يكون معقولا .. بل يكون مرضا ، مكبوتا ، مدمرا ، نسميه «القلق» .. فنعانى ألوانا مبهمه من عدم الارتياح ، والانزعاج العام ، والغم ، والضغط ، والتوتر .. وهذه المشاعر تؤدى إلى أعراض بدنية كارتفاع الضغط ، وسرعة النبض ، دون ما سبب عضوى ظاهر !

وتتباين أسباب القلق باختلاف الأشخاص ، وطوايا نفس كل منهم ، والبيئة التى ولد فيها ونضج ، والظروف التى لابتست حياته .. وهذه الأسباب تكون عادة متغلغلة فى أعماق اللاشعور - العقل الباطن - وقد يرجع بعضها إلى متاعب فى الطفولة ، وعداوات قديمة ، أو شعور بالنقص أو شعور بالذنب .. الخ .

أسباب الشعور بالإنثم .. ونتائجه !

ومعظمنا يستطيع أن يقول فى غير مغالاة : « لقد بذلت كل ما فى طوقى لأكون ابنا صالحا ، وزوجا صالحا ، وأبا صالحا ، وعضوا صالحا فى المجتمع ، فلماذا أشعر بالذنب » ؟

والجوارب هو : الضمير .. ذلك الجزء من النفس الذى يقيم ن ذاته حكما بين النفس الواعية ، والنفس الباطنة ، الميافة ن حاجات ورغبات غريزية ، كما يقول « فرويد » ..

والمهم هنا أن نذكر أن أسس الضمير يتم إرسالها فى النفس منذ الطفولة ، وأن أحكامه ووزنه للحق والخطأ تقوم على أحكام وتقديرات صبيانية ، وأن الذنوب التى يؤنبنا عليها ضميرنا فى الكبر ليست ذنوبا إلا بالنسبة لتقديرات الطفل غير الناضج الفكر ولا المكتمل التجربة ! .. وكيفما كانت أسباب الشعور بالذنب ، فإن الذنب يتطلب عقابا ، ومن ثم فإن الفرد يظل يتوقع العقاب ، ويخشاه .. وفى الوقت ذاته « يتوق إليه » ، ليكفر عن « جريمته » ويحرر نفسه من الشعور بالذنب ! .. وكما لدينا من حالات عن مجرمين مختلى الاعصاب ، ارتكبوا الجرائم عامدين كى يتلقوا القصاص ! .. فإن العقاب الذى يتلقونه عن الجريمة يكفر — فى شعورهم — إلى حد ما عن « الذنب » الكامن فى أعماقهم منذ الصغر ! .. وفى الحالات المتطرفة نجد أن أولئك الذين يشعرون بأنه لم يعد فى وسعهم أن يحملوا الشعور بالذنب ولا الخوف من العقاب ، لا يترددون فى الانتحار !

على أن الكثيرين منا يحملون عبء الشعور بالذنب فى بساطة .. حتى إذا ما تعرضوا يوما لضغط العمل والحياة ، طفا الشعور بالذنب إلى السطح فى صورة .. القلق !
وإذا كنا قد تحدثنا عن الشعور بالذنب ، فما ذلك إلا لأنه أكثر المشاعر شيوعا .. بيد أن هناك مشاعر أخرى تسبب

القلق : هب أن طفلا يتوق إلى الحب ، فلا يلقي من أبيه سوى الفتور ! مثل هذا الطفل يمضى فى الحياة ساعيا إلى الحب فى لهفة ، وفى نفسه اقتناع مرير بأنه لا يمكن أن يوفق فى هذا السعى ! .. وهذا الشعور يدفعه إلى أن يحدد لنفسه أهدافا سامية ، شبه مستحيلة ، لكى يثرى وينجح ويكون أهلا للحب .. ويتسلل الشعور بالعداء بينه وبين أولئك الذين يهفون إلى حبهم .. فلا يقوى على حبهم ، لأنه قانط من أن يحبوه !

ومن هذا نرى أن القلق عرض خفى يكمن وراء معظم الأمراض والأوجاع : سواء كانت تعباً أو أرقاً ، أو سوء هضم ، أو إمساك ، أو إسهال .. الخ .

البدانة تنتج عن الاضطراب النفسى !

ومن المعروف أن كثيرا من العلل ينجم عن اضطرابات عاطفية .. وقائمة هذه العلل تنمو الآن باضطراب .. فقد أصبح معروفا مثلا أن آلام الرأس تنجم عن أسباب «نفسية» ، كما تنجم أيضا عن أسباب بدنية .. وأن اضطرابات الحياة ذات تأثير فى التهابات المفاصل ، وفى القرحة المعوية ، وفى آلام الأسنان .. الخ .

فلنلق نظرة على مقدمات بعض هذه العلل الكثيرة الانتشار : لقد بات من الثابت الآن أن الإفراط فى السمنة من نتائج الاضطرابات النفسية والعاطفية ! .. وأصبح الميل المطرد إلى تناول الطعام والحلوى بمغالة ، يفسر على أنه من علامات عدم الاطمئنان ، وأنه دليل على انشغال البال والاضطراب

النفسى !.. ولما كان يجمل بنا ألا ننتظر حتى نقرهل بدانة ،
لما تنطوى عليه البدانة من خطر على الصحة ، لذلك ينبغي أن
نظن إلى اضطراباتنا النفسية إذا ما وجدنا أن أوزاننا تزيد
.. وكثيرا ما يؤكد الآخزون في البدانة أنهم لا يفرطون في الأكل
.. وهذا صحيح ، لأن عجزهم عن مواجهة المشكلة الحقيقية
التي تواجههم هو مصدر دائهم ، لا الإفراط في الأكل .. وهم
يقبلون تفسير الطب لسمنتهم بأنها نتيجة اضطراب في الغدد ،
لأن في هذا القبول خلاصا لهم من الاضطراب لمواجهة المشكلة
الحقيقية !.. في حين أن اضطراب الغدد ليس في الواقع
سوى احد الاعراض المبكرة في سلسلة الآثار التي تترتب على
الاضطراب العاطفى !

وخلق بنا أن نعلم — في هذا الصدد — أن المرء الذى
يسرف في التردد عند انتقاء ألوان الطعام ، لا يفعل ذلك لضعف
معدته ، كما يخال ، وإنما لأن اضطراب مشاعره ونفسه
يضعف قدرته على الهضم ، ويوحى إليه بالتزام الحذر في
اختيار طعامه .. وقد يخال البعض أن هذا الحذر أشبه
بصمام الأمن ، ولكن العلل التي تنجم عن اضطراب الهضم —
مهما غالينا في الحذر — كقرحة المعدة مثلا ، تجعلنا لا نرى في
ذلك الحذر أى أمن على الإطلاق !

الاسباب النفسية للمشكلات الجنسية !

والمقاييس الجنسية — على تعدد مظاهرها — دليل آخر من
أدلة نشاط الغريزة الهدامة .. ويقول « الدكتور كينزى »

صاحب الإحصائيات المشهورة أن عدم التجانس الجنسي — وهو من هذه المتاعب — يسبب ثلاثة أرباع حالات الانفصال والطلاق بين الأزواج .

ومن أسباب عدم التجانس الجنسي فقدان القدرة الجنسية لدى الرجل — لفترة مؤقتة ، أو على الدوام — وهذا الفقدان ينتج في بعض الأحيان عن اختلال عصبى أو نفسى .. ثم هناك الفتور الجنسي ، الذى يترتب على انشغال البال بمشكلات قاسية ، أو بمتاعب مالية ، أو هموم عائلية .. الخ .. فان الانشغال المفرط بالمشكلات العويصة قد يثير مخاوف جنسية كامنة فى أعماق النفس ، ويدفع بها إلى السطح .. وهذه المخاوف قد تكون بدورها ناشئة منذ الصغر ، ثم تغلغلت فى أعماق نفس الشخص — كالخوف من الأمراض السرية ، أو الشعور بأن العلاقات الجنسية خارجة عن الأدب ! — بل أن مجرد الخوف من العجز الجنسي قد يشل القوة الجنسية العادية عند صاحبها ، أو يشوه الاستمتاع بالعلاقات الجنسية .. وكيفما كان الأمر ، فالعجز الجنسي صورة من الصور التى تتخذها الغريزة الهدامة ..

ومن ناحية أخرى فان العوامل النفسية هى وحدها المسئولة عن البرود الجنسي عند المرأة — أو « الاستجابة على كره » — وهذه العوامل النفسية شبيهة بتلك التى تخلق العجز عند الرجل ، ويضاف إليها خوف المرأة من الحمل .. ومن هنا نرى المرأة تستسلم أحيانا للرجل وهى تبرر عملها — دون أن تظن — « بالتضحية » من أجل أَرْضَائِهِ !

والواقع أن معظم الاضطرابات الجسمية النسوية يمكن أن
ترد إلى أصل عاطفي ونفسي !

ادمان « الحوادث » والعمليات الجراحية !

و « ادمان الحوادث » مظهر آخر من مظاهر الخوف والقلق
الهدامين .. وقد كان أول من غطن إلى ذلك العالم النفسى
الامسانى « مارب » منذ ربع قرن ، فقد لاحظ أن تعرض
الإنسان للاصابة بالحوادث قد يصبح « عادة » ! وأن هناك
من يعتاد الحوادث كما يعتاد غيره الاجرام ! .. إذ يعتبر
كلامها نائرا على المجتمع ، وإن كان المجرم يكسر القانون ،
بيئها الآخر يكسر ساقه أو ذراعه ! .. وما أظن بين
النساء من لا تذكر يوما لازمها فيه النحس أثناء وقوفها في
المطبخ ، بحيث كانت لا تكاد تمسك شيئا حتى يفلت من يدها ،
ولا تكاد تتناول طبقا حتى ينزلق ويتحطم .. بل إن هذا النحس
قد يمتد أحيانا إلى جسمها ، فتجرح يدها ، أو تحرق أصابعها
.. الخ ..

ومن مظاهر الاضطراب النفساني الهدام أيضا ، « ادمان »
العمليات الجراحية ! ويعزى بعض علماء النفس ذلك إلى
الشعور بذنب كامن في العقل الباطن ، يجعل المريض يتوقع
« العقاب » على ذلك الذنب المبهم ، فيعرض نفسه المرة تلو
المرة لمضاع الجراح ، آملا أن يكفى ذلك للتكفير عن ذنبه ،
كى تبقى له حياته ! .. فعلا ، تعقب الجراحة فترة ازتياح ،
كما لو كان المريض قد قنع بهذا التكفير !

وأحيانا تكون الجراحة عملا ضروريا لراحة « نفس » المريض ، وكيفما كان الأمر ، فإن الاصرار على اللجوء إلى الجراحة ، مظهر لنشاط القوة الهدامة في نفس الإنسان !

الكهولة المبكرة !

وعلامات الاكتمال قبل الأوان ، نذر أخرى لنشاط الغريزة الهدامة .. فنحن لا نشيب بفعل السنين ، وإنما بفعل الأحداث ، والانفعالات العاطفية التي تصيبنا كنتيجة لها : فلقد يفلس الرجل ، فاذا به يستيقظ في اليوم التالي وقد شاب شعره ! .. بينما نجد سواه إذا أفلس يكافح فترة من الزمن ، ثم يهتدى إلى طريق جديدة يشق خلالها سبيله مرة أخرى ! .. وقد تترك المحنة بضعة خطوط على جبينه ، ولكنه بعدم انصياعه لها يتغلب عليها وعلى الغريزة الهدامة في نفسه ، فيجدد نشاطه وحيويته ..

والأرامل خير مثل لهذه الظاهرة : فمن النساء من إذا فقدت زوجها ، فقدت معه اهتمامها بالحياة ، وبدأت عليها أمارات ذلك ، فزوت ، وذبلت ، ودب الشيب في شعرها .. ومنهن من تكون كبيرة السن فعلا ، ولكنها لا تلبث أن تنتعش وتردهر ، وكان موت زوجها قد أطلقها من الشيخوخة لتجدد حياتها ! .. ومن ثم فجدير بنا إذا ما رأينا الشيخوخة تدب في إنسان قبل الأوان ، أن نثق من أنه قد سئم النضال سريعا ، واستسلم لاغراء الغريزة الهدامة ، أو غريزة القضاء على النفس !

وقد يكون الاكتهال المبكر أحيانا لونا من « الدفاع » ضد شيء لم تعد ثمة طاقة لاحتماله .. كما حدث لمرضى لى ، جاءنى يوما محدودب الظهر ، مرتعش اليدين ، فتبينت أنه برم بالحياة ، لأنه منى بالصمم منذ سنين .. والصمم فى بعض الأحيان قد لا يكون شاملا ، كاملا ، فكم من أناس ثقل سمعهم فباتوا لا يلتفتون ما يقال لهم صراخا ، فى حين أنهم قد يسمعون الهمة الخافتة إذا كانت « عنهم » ! .. ونحن نعتبر هذا الصمم أحيانا من قبيل المكر ، أو منفذا للتهرب من المسئوليات ، أو وسيلة خبيثة لازعاج الأسرة ! .. ولكن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن الصمم — رغم هذا — قائم فعلا ، وإن المصاب به قد أثر أن يضحي بجزء من حواسه ، هو حاسة السمع ، خضوعا لايحاء الغريزة الهدامة التى تفعل فعلها فى كيانه !

ومن الملاحظ أيضا ، أن بعض الفلاحات اللاتى يعملن فى الحقول لقاء أجر زهيد ، يصبن بأنكماش بشرة الوجه وتغضنها قبل الاوان — وإن لم يقلل هذا من قواهن البدنية — وهذا مثال آخر للاكتهال المبكر ، فهؤلاء النسوة قد يئسن من الكسب فى مضمار الأنوثة ، فارتضين حياة العمل التى لا تتطلب جمالا ، وإتبا تتطلب قوة !

والواقع أن اكتهال قسمات المرء يتوقف على تعبيرات وجهه ، لأنها انعكاس لما يدور فى نفسه ، وهى مقياس انفعالاته ، وعواطفه ، وأدق نواحي حياته الخاصة ..

رب ضارة نافعة !

ومن المظاهر الأخرى لنشاط الغريزة الهدامة اصابات يمكن

أن نعتبرها « مهنية » — أى لها علاقة بمهنة الشخص — كإصابة الطالب أو الكاتب بالعجز عن الكتابة !.. ويحاول بعض الأطباء أن يعزوا مثل هذه الإصابات إلى سبب بدنى ، كضعف عضلات اليد أو أعصابها ، أو نحول الأصابع .. ولكن « القلق » قد يكون السبب الحقيقى والعامل الأول فى هذا المجال !.. وحياة ذوى المهن والفنانين حافلة بمثل هذه الأمثلة التى توحى بالاتجاه إلى القضاء على النفس ! ومع ذلك فقد تكون لهذا الاتجاه الهدام نهاية مجيدة .. فلقد قضى صمم بيتهوفن على كل فرصة لديه ليكون مغنيا أو عازفا ، فركز همه فى تأليف الألحان .. وهكذا أخرج أروع « السيمفونيات » التى خلدها !

وبرغم ذلك تبقى الحقيقة الواقعة ، وهى أن هناك إمارات تنذر بالهدم والوبال : فالمغنى الذى يصاب بالحشرجة قبل حفلة كبيرة هامة ، والمدرس الذى يصاب بالتهاب الحنجرة ، و « المايسترو » الذى تلتهب أعصاب ذراعه !.. كلهم أمثلة لما قد يترتب على ما ينتاب المرء أحيانا من شك فى نفسه .. فإذا تكرر العجز ، لم يعد مجرد شك طارىء ، وإنما قد يكون نذيرا بصراع نفسانى ترجح فيه الكفة الهدامة !

وقد يظهر القلق أحيانا فى شكل خوف لا مبرر له ولا سبب ، كما يحدث للشخص الذى يستيقظ فى الليل وهو واثق من أنه سمع حركة مريبة ، فيحمل سلاحا ويطوف بأرجاء البيت وهو ينصت إلى وقع أقدام يخال أنه يسمعها .. ثم لا يلبث أن يقين أنها ليست سوى صوت خفقان قلبه !

والخوف الداخلى — أو القلق — يظهر فى صورة نزوات ومخاوف عديدة الأشكال : فهناك « الاكروفوبيا » أو الخوف من المرتفعات ، « والكلاوستروفوبيا » أو الخوف من الأماكن المغلقة ، و « الأجورافوبيا » أو الخوف من الأماكن المكشوفة ، و « الاستروفوبيا » أو الخوف من الرعد والبرق ، و « الدروموفوبيا » أو الخوف من اجتياز الشوارع ، و « السايونوفوبيا » أو الخوف من الكلاب .. وهكذا .
والخوف الحقيقى فى هذه الحالات دليل على اضطراب داخلى عميق .. فنحن إذ نضطر إلى الكشف عن القلق الداخلى الذى يراودنا ، نعد إلى تركيزه على أسباب تافهة !

فى حياتنا « فترات » و « فصول » خطيرة !

ومما يساعدنا على تعرف الأمارات الخطرة التى تسبق المرض ، أن ندرك أن هناك « فترات خطيرة » فى الحياة ، و « فصولا خطيرة » فى السنة ! . وتقل فرص السلامة من هذه الفترات بالنسبة للمضطربين ، عنها بالنسبة للمطمئنين .. وقد يجتاز المرء عشرات السنين دون ما صعوبة ، طالما كانت البيئة والظروف مواتية ، فلا يكشف عن شيء مما يدور فى أعماقه .. ولكنه يضطر فى الأزمات والضائقات إلى اللجوء إلى مخزئاته من القوى البدنية والعاطفية ، فإذا كان قد استنفدها فى صراع داخلى مستمر فى أطواء نفسه ، فإنه يتبين فجأة انعدام قواه .. وهذا هو سر الانهيار عند وقوع الحوادث المحزنة أو التكبكات ، وسر الأمراض المعقدة التى

تتزايد في أوقات الحرب ، أو في فترات تكيف النفس للتمشي مع ظروف الحياة بعد الحرب ..

والواقع أن مشكلة « التكيف » وتهيئة النفس للتمشي مع الظروف والملابسات ، مشكلة مستمرة ، لأن الإنسان في نمو مستمر .. وقد يشتد أوار الكفاح من أجل التكيف في بعض مراحل العمر ، كفترة المراهقة ، إذ يفاجأ الشاب بتغيرات وتطورات في جسمه وشخصيته ، فضلا عن اشتداد شعوره بالرغبة في الاستقلال ، واستيقاظ شهواته الجنسية .. وهو فوق هذا مطالب بأن يواجه ، للمرة الأولى ، أعباء ومسئوليات جديدة ، كعضو في عالم البالغين .. فلا تلبث أن تجابهه مشكلة اختيار المهنة ، ثم اختيار الزوجة ، وما إلى ذلك من آلاف المطالب المترتبة على النضوج .. ثم يجد نفسه في حاجة إلى التكيف مع الأوضاع الجديدة في العمل والزواج .. الخ .

ومن هنا تكون فترة المراهقة والسنوات التي تليها حتى الخامسة والعشرين من أعمارنا ، حافلة بالآلام والاضطرابات العاطفية ، وبالقلق ، والحيرة ، والخوف .. وفي هذه السنوات يتعرض المرء لأمراض خاصة ، كالسل والحمى الروماتزمية ..

ومن المراحل الأخرى المحفوفة بالخطر في أعمارنا ، سن الخامسة والثلاثين ، إذ يراها معظمنا — سواء فطنوا لذلك أو لم يفطنوا — نقطة الوسط في أعمارنا ، فنزوع إذ نشعر أن نصف العمر قد ولى ولما نحقق أهدافنا وغاياتنا ! .. ويزداد الانزعاج والاضطرابات كلما مر الزمن ، فإن معظم الناس

غالون أن لا أمل لهم في بلوغ غاياتهم إذا هم لم يبلغوها فعلا ، سن الخمسين ، فإذا كان نصف العمر قد ولى ولما يحققوا شيئاً يذكر ، تولاهم القنوط .. ومن ثم تكون هذه المرحلة آفلة بالازمات العصبية والانهيال !

كذلك تختلف حالتنا النفسية تبعاً لفصول السنة .. وقد انكفروا الذى أصبح عميداً لجامعة (بادن) — أول من طن ، منذ ربع القرن ، إلى أن ثمة علاقات بين تغير الفصول بين الزيادة المفاجئة في حالات الحمل ، والجرائم الجنسية ، حوادث الانتحار ، والاختلال العقلى ، التى تحدث بين خطى لعرض ٣٥ ، ٦٠ في المدة بين أول أبريل وآخر يونيو .. وفى لمنطقة المقابلة — تحت خط الاستواء — بين أول أكتوبر وآخر ديسمبر من كل عام .. ذلك أن تجدد الخلايا الأساسية يبلغ روة نشاطه في الربيع ، ومن ثم نلاحظ ازدياد النشاط لغريزي والجسدى لدى الإنسان العادى ، كما نلاحظ ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الفدة الدرقية الذى ينتج من فراطها في النشاط .. أما في الخريف فيحدث العكس ، إذ أن كتهال الأشياء — كسقاط أوراق الشجر وذبول النبات — تُثر عادة على حالتنا الطبيعية دون أن نطقن .. فإذا الغريزة لهدامة تنشط للعمل ، وإذا العلل تتفشى في الخريف !

على أن العلاقة بين الظواهر التى تنتاب الطبيعة ، التطورات التى تلم بالإنسان ، ميدان واسع لا يزال فى حاجة إلى رواد يكشفون أسراره ... !

مسلكننا في وقت الشدة ، والأمراض التى تنشأ عنه !

والأمراض التى تصيبنا قد تبدو ولا رابط بينها ، فى حين أن ثمة نظاما يشملها .. فالطبيعة لا تعرف الفوضى ، وما قد يبدو للناس فيها من مظاهر الفوضى إنما مرجعه إلى نقص ادراكهم لحقائقها ! .. مثال ذلك أن العلماء — من نفسانيين وأطباء — تبينوا أن الإنسان يعتمد فى أوقات الشدة إلى أحد مسلكين : إما أن يتلقى الضائقات فى عدوان ، كالحَيوان إذ يتحفز إزاء عدوه .. وإما أن يتهرب ويتحول إلى طفل ينشد العون والحماية ممن هم أقوى منه ! .. وفى أى المسلكين قد تعترضه عقبة خارجية ، أو عقبة منبعثة من اطواء نفسه .. ففى المسلك الأول تكون العقبة المنبعثة من نفسه هى .. الخوف .. الخوف من الفشل ، أو من العقاب .. إما فى المسلك الثانى، فقد تعترضه كرامته وكبرياؤه ، أو شعوره بالذنب ..

وفى الحالىن ، يشير كل من المسلكين سلسلة من الحركات فى الجسم تنتج عنها نتائج مختلفة : فإذا قامت عقبة فى طريقه إلى التصرف العدائى ، فإن هذا قد يؤدى به إلى مجموعة من الأمراض ، منها مرض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، واختلالات الدورة الدموية ، والروماتيزم المفصلى ، ومرض السكر ، أما إذا اعترضته عقبة فى المسلك الثانى ، فإنه قد يتعرض لأمراض أخرى ، منها حالات الشعور بالتعب ، واضطرابات الهضم ، ومختلف الأمراض المعوية ، والقروح ، وأمراض الحساسية ، وأمراض المسالك التنفسية ..

ومن ثم نرى في الزيجات غير الموفقة أمثلة لتوزيع هذه الأمراض : فقد تكون الزوجة نشيطة ، مليئة بالحيوية وقوة الشخصية ، بينما يكون الزوج خجولا ، منكششا .. فاذا ما اعترضت حياتهما المشكلات ، دب الصدام إلى الزوجة أو عانت من الروماتيزم المفصلى ، وأخذ الزوج يشكو من متاعب معوية .. أو من نزلة شعبية .. فاذا انفصلا ، تلاشت الأمراض ، بزوال المشكلات والخلافات التى سببتها لهما !

ذلك لأن لدينا فى الجسم ثلاثة أجهزة عصبية : الجهاز الرئيسى الذى يخضع لتوجيه الإرادة الواعية .. والجهاز السطحى ، الخاص بأعضاء الحس .. والجهاز الذاتى المختص بالنشاط الداخلى ، فهو يوجه العضلات الدقيقة ، المتصلة بالأوعية الدموية ، وتصل فروعه إلى كل خلية فى الجسم .. وهذا الجهاز — وهو الذى يعنينا من الثلاثة — لا ياتمر بالإرادة الواعية ، وإنما هو يعمل من تلقاء نفسه مستوحيا انفعالاتنا العاطفية .. وهو يتألف من فرعين لابد من أن يعملوا فى تناسق وانسجام لكى نظل معافين : أحدهما ، الجهاز السمبتاوى — أو الحافز — وهو الذى يحفز ويستفز .. والآخر ، الجهاز الباراسمبتاوى — أو المدافع — الذى يمنع ويصد ويكبح ..

والجهاز المدافع يسير فى مجرى لا يحيد عنه ، فهو يعد الطعام ، ويخترن السكر ، ويحمى الجسم ضد البرد عن طريق اتصاله بالأوعية الدموية .. وهو الذى يجعلك تسعل إذا وجدت فى غرفة يتقل الدخان هواءها .. أما الجهاز الحافز

فهو المسيطر في أوقات السلام ، وهو الذى يعمل في حالات الطوارئ .. فاذا دخل لص دارك ، حمل هذا الجهاز الانذار إلى الأعضاء لتنشط للدفاع : فاذا الدم يتدافع إلى الرئتين والعضلات ، والمخ يحمل إليها مزيدا من الطاقة لتنتقل للعمل .. ويرتفع ضغط الدم .. وتخرج المواد الكربوهيدراتية من مخازنها للتحويل إلى وقود .. وتنشط غدد القتال لتصب عصاراتها المهيجة في الدم .. وهكذا يغزو الجسم متأهبا للحرب .. أو للهرب !

ولما كان كل من هذين الجهازين يعمل على نقيض الآخر ، لذلك فان استتباب السيطرة لاحدهما يتوقف على الحالة العاطفية .. والمسيطر منهما يحدد حالة الجسم : فاذا كانت الغلبة للجهاز المدافع ، مال الجسم إلى الخمول .. إلى الراحة بعد الأكل ، والنوم بعد العمل ، والتحفيز والتأهب لمطالب العيش .. أما الجهاز الحافز فيدفع إلى العمل ، والحشد ، والإنتاج ، وانفاق المخدرات والموارد ..

ومن هنا نرى في الشخص الواحد معالم شخصيتين ، ودلائل اتجاهين رئيسيين في الحياة .. ففي الشخص المتزن، المتناسك ، يعمل الجهازان في تناسق وانسجام ويكون لكل منهما من السيطرة بقدر ما يتطلب الموقف .. أما إذا كان الفرد في تناقض عاطفى ، فان الانسجام والتعاون بين الجهازين يضطربان ..

نوعان من التصرف إزاء الطوارئ !

ولنفرض أن لصا ولج دار « العمة مارتا » و « العم هنرى »

.. فان الغمة النشيطة المتحفزة ، التى يستأثر الجهاز العصبى الحافز عندها بالسيطرة ، تقفز من فراشها فتقبض على أى سلاح تجده ، وتبادر إلى لقاء اللص .. أما « العم هنرى » - الذى يستأثر الجهاز السلبي المدافع لديه بالسيطرة - فيرفع الغطاء إلى رأسه .. وينكمش فى الفراش !

ولكن هب ان المشكلة ليست بهذه البساطة .. ليست مشكلة لص ، وإنما مشكلة عاطفية معقدة .. هب ان العمة مارتا مضطرة إلى أن تواجه يوما بعد يوم حقيقة زواجها من رجل خجول ، متردد ، جبان .. وهب ان العم هنرى مضطر إلى أن يواجه على مر السنين عجزه عن أن يفوز بنجاح باهر ، وأن يحفظ قدره كرجل فى نظر زوجته ! .. إذ ذاك نجد العمة مارتا بحكم اضطرارها إلى مواجهة مواقف الحياة فى تحفز ، تكون فى حالة استعداد مستمر للعمل ، ولكنها لا تستطيع أن تعمل ، لأن مبادئها الخلقية تمنعها من أن تهجر زوجها .. كما انها لا تقوى على احتماله على ما هو عليه ، ولكن جهودها لإذكاء روحه تفشل لعجزه عن التغير .. ومن هنا تمتلئ نفسها بالكثير مما تضطر إلى كبته لأنه من غير اللائق أن تبديه ، فإذا ما اشتد ضغط المكبوت ، واستفحل توتر أعصابها ، شعرت بصداع ودوار عنيفين .. أو قد يؤدى مضيقها فى الحياة وهى فى حالة تحفز وتأهب مستمرين ، إلى تكرار ارتفاع ضغط الدم بدرجة قد تقضى إلى إصابتها فى إحدى النوبات بالشلل

(م ١١ - عيش بحكمة)

.. أو بالسكر .. أو قد يسبب لها التوتر العصبى المزمن
أمراضا أخرى كالروماتيزم المفصلى ..

أما العم هنرى ، فيعيش وهو يتوق — دون أن يظن —
إلى الانسحاب من الصراع ، وإلى أن يجد من يعوله ويرعاه
كما لو كان طفلا .. وهو قد يظفر بشيء من الراحة والحماية
فى شخصية زوجته القوية ، ولكن على حساب كرامته كرجل ،
مما يمهضه ويغذبه .. مثل هذا الشخص الهيباب المتخاذل
يصاب بعسر الهضم واضطراباته ، لأنه يغدو أشبه بالطفل ،
والطفل فى باكورة طفولته يمارس الراحة والحماية على انهما
متصلتان بالغذاء — فان الجوع أول شيء يقض راحته ..
والأكل أول مبعث للراحة ! — ومن هنا يغدو العم هنرى
كالطفل ، يتلمس الخلاص من المتاعب بالأكل .. ومن ثم يكون
الجهاز الهضمى عنده هو هدف الغريزة الهدامة والمنفذ الذى
تمارس عن طريقه مهمتها ! على أن هذا التقسيم لا يحول
دون أن يكون من الناس من يجمع بين التحفز والتقاعس ..
فيستجيب جسمه لحوافز القتال ، بينما يئن الطفل القابع فى
أعماقه ، يتشد الحياية ..

« الإرهاق » مصدر أمراض العصر الحاضر !

و « الإرهاق » هو الاصطلاح الذى يستخدمه الطب لكل
الحالات الداخلية والخارجية ، العاطفية والبدنية ، التى
يتعرض لها الجسم من فرط الإجهاد .. وقد وصف الأستاذ
هانز سيلي — من جامعة مونتريال — ثلاثة من الأمراض التى
تصيب الجسم من تأثير الحياة الحديثة التى طابعها الإرهاق

والتوتر .. وهذه الأمراض هي : إفراط الغدة الدرقية في النشاط ، والقرحة التي تصيب الجزء من الامعاء المعروف باسم « الاثنى عشر » ، وارتفاع ضغط الدم .. ويضيف الطب إلى هذه الأمراض قائمة أخرى منها : الهزال ، وأمراض القلب والأوعية الدموية .. ويرى « سيلى » أن كل حالة تسبب أرهاقا أو توترا — بدنيا أو عاطفيا — تؤدي إلى أحد تلك الأمراض ..

ومن ثم فالأمر في أيدينا .. ولن يكون للأدوية الحديثة أى نفع ، ما لم تتوفر لدينا « الرغبة في الحياة » .. وخير سبيل لتوفرها ، التمشي الصادق مع الظروف التي نعانيها ، والتكيف تبعاً لها .. وبذلك نضمن الصحة والسلام ..

وتقد عرفت سيدة عالية الثقافة ، تزوجت وعاشت مع زوجها في جبال « الانديز » بأمريكا الجنوبية .. وبعد سنوات قلائل عاد بها زوجها إلى نيويورك وقد ارتفع ضغط الدم عندها إلى ما فوق المائتين ، وصارت تعاني آلاما في عنقها وصدرها ، وحسرة في حلقها ، وأصبحت بضعف في ابصار عينيها .. ولما كانت صديقة لى ، فقد استبقيتها عندي للعشاء ، فلم تنقض ساعتان حتى كانت قد ارتدت شابة ، مليئة بالحيوية والمرح .. وكان التطور عجيبا .. ولاحظت أنها خلال الحديث كررت مرارا : « لم أكن أطبق النظر إلى الجبال القائمة أمامي كسور السجن » !

وأجريت لها عملية بسيطة في العينين .. وعندما استردت صحتها وآن لها أن تعود إلى الجبال ، ارتفع ضغط دمها من

جديد ! .. ولم ينقض عام حتى عادت ثانية إلى نيويورك مصابة بانفصال في شبكة العين .. وأجريت لها عملية أخرى لم يقدر لها النجاح .. ولكن ، ما أن بدأ زوجها يفكر جدياً في أن يهجر أمريكا الجنوبية ، حتى بدأت تتحسن رويداً ، وأخذت عيناها تسير نحو الشفاء .. إذ لم تعد بها حاجة إلى أن تحجب ابصارها !

نحن نختار موعد الأمراض التي تصيبنا !

ومن الأمثلة الدالة على أننا نختار موعد المرض ، أن رجلاً قوياً ، محترماً ، أصيب بنزيف داخلي وهو يحتفل مع زوجته وأصدقائها باليوبيل الذهبي لزوجيهما .. ودل التشخيص على وجود تورم في « البروستاتا » والمثانة .. وبسؤال هذا الرجل اعترف لي بأن زوجته كانت ذات غريزة جنسية باردة ، مما اضطره في شبابه إلى أن يتخذ لنفسه عشيقته .. وقد اكتشفت زوجته ذلك ، فكانت لا تفتأ تلومه وتؤنبه ، حتى إذا ما اقتصر عليها ، وأصبح بحاجة إليها — إذ تقدمت به السن — راحت تسف في تعذيبه بهذه الذكرى .. فأخذ الشعور بالذنب يستفحل في نفسه حتى أثر على بعض أعضائه ذات العلاقة بالجنس .. فلما كانت ليلة اليوبيل الذهبي ، ائتمد عليه الأثر .. وقد عولج بالهرمونات فثقى ، وظل سبع سنوات في أحسن حال ، إلى أن ماتت زوجته ، فاذا الشعور بالذنب ينشط في نفسه فجأة .. وعأوده التورم الذي أثبت الفحص أنه تورم خبيث .. وقدر للغريزة الهدامة أن تنتصر !

بل إن المرء يتسبب — دون أن يظن — في إصابة نفسه بأى مرض معد !.. وأذكر أن رجلين تصيدا إحدى نساء الشارع ، وكان أحدهما جريئاً ، بينما كان الآخر خجولاً ، حياء .. وبعد أن استمتعا بها بزمان ، ظهرت آثار من مرض تناسلى قبيح على الرجل الخجول !.. ويقول « كارل مينتجر » — وهو من أفاذ علماء ولاية كنساس بأمريكا — أن مشاهدته تؤكد له أن الأمراض السرية تكتسب أحيانا « لأن المريض يجتذب العدوى ، لا باهماله فحسب ، بل بحيائه الذى يضعف مقاومة أنسجة جسمه للمرض » !

ولكن ، إلى أى حد يبلغ اصرار الغريزة الهدامة على إهلاك النفس ؟

القرح المعوية تنشأ عن الملل النفسية !

جاعنى يوما رجل مسن يشكو من قرحة في الجزء من الأمعاء المسمى بالاثني عشر . وتبين أنه خلو من أية غاية أو هدف يحفزه على الرغبة في أن يكون بصحة جيدة ليعمل على تحقيقه .. وعرفت أنه قضى أربعين عاما يشكو من المرض ، وقد اعتاد أن يلقي مواساة ومجاملات من زملائه ، وأن يجد رعاية واهتماما من أسرته .. فكان شفاؤه من القرحة معناه أن يفقد هذه المكانة التى يستمتع بها ، والرعاية التى يلقيها !.. ومن ثم كان وجود القرحة مبعثا للامتيازات التى كان ينعم بها في الحياة !

وهذا صحيح ، وكثيرا ما يمكن الوصول إلى شفاء مريض من القرحة بالوسائل الطبية ، ولكن .. كثيرا أيضا ما ترتد

القرحة ثانية ، لأن المريض لم يبذل جهدا صادقا في مغالبتها ،
لحاجته إلى الحب ، أو إلى اجتذاب رعاية الغير واهتمامهم !

وافترقاد الحب في بيئة الفرد أو في محيط الأسرة كثيرا ما يكون
سببا في الإصابة بالقرح .. بل إن إهمال ربة البيت لشئون
بيتها ، وفقر رعايتها لزوجها وابنها قد يصيب الاثنين
بالقرحة !.. ولقد قام طبيب سويدي في سنة ١٩٥٠ بدراسة
حال ١٠٨ من المرضى بالقرحة ، فاذا الفحص النفسى يكشف
عن أن ٥٤ منهم وجدوا مصابين بخلل عقلى حاد ، و ٢٩ مصابين
بخلل عقلى مزمن ، و ٢٢ مصابين بخلل نفسية أخرى .. ولم
يكن عدد الخالين من العلل النفسية يزيد على ٣ !..

« الحساسية » .. هذا المرض العجيب !

ونستطيع أن ندرج امراض « الحساسية » بين الأمراض
التي تدل على الرغبة غير المكتملة في اهلاك النفس !..
ويرجع التفكير في أن هذه الأمراض بالذات تنشأ عن انفعالات
عاطفية ، إلى أول عهد الإنسانية بالطب .. ومع ذلك فقد
أدرج الربو ، وتهيجات البشرة — كالارتيكاريا — والمرض
الجلدى « الاكزيما » ، حوالى سنة ١٩١٥ ، في قائمة اطلق
عليها اسم (مجموعة الأمراض « الغريبة ») ، وابتكرت لها
أدوية تعالجها .. ولكننا اليوم بدانا نتجه اتجاهها جديدا في
فهمها ، ووجدت امارات تدل على ما كان معروفا أيام «ابقراط»
من أن لها علاقة بأحوال الحياة التى ترهق أعصاب المرء أو
تجعلها في توتر .. إذ وجد أن تهيج البشرة مرتبط ارتباطا

وثيقا باضطرابات عاطفية من نوع خاص ، هي الاضطرابات التي يعانيها المرء في مواقف يشعر فيها بالاستياء والغيظ لأنه ضحية معاملة ظالمة لا سبيل له إلى تغييرها .. كما أن للانفعالات الجنسية المبللة أثرا في ذلك .. وكم من حالات للربو نجمت عن انفعالات عاطفية منيت بالخيبة .. ومن ثم نرى اننا ، حتى في هذه الأمراض الغريبة نختار مرضنا : ففي حالة الاستياء والغيظ نختار التهيج الجلدي .. وفي حالة الحاجة إلى العاطفة نختار الربو ..! ويصف علماء النفس أزمات الربو بأنها صرخات صبيانية تطلب النجدة !

ضيق التنفس والالتهاب الرئوى !

وأمرض التنفس من مظاهر نشاط الفريزة الهدامة ! وقد استطعنا أن نكتشف أدوية لشفائها ، قبل أن نكتشف حقيقة أسبابها .. فالواقع أن هذه الأسباب نفسية : فأنت مثلا حين تسعل في غرفة مغلقة هواؤها بالدخان ، إنما تعبر عن احتجاج مكبوت في نفسك ضد هذا الجو .. ولقد حضرت من عهد غير بعيد إحدى جلسات الجمعية العامة للأمم المتحدة ، واستمعت إلى خطاب لأحد المندوبين يدافع عن موقف بلاده في قضية كانت كل الوقائع تؤكد أنها خاسرة .. وكان المعروف عن الرجل أنه خطيب مصقع ، ومتحدث لبق ، ولكنه في تلك الجلسة كان لا يكاد يمضي في خطابه حتى يصاب بنوبة من السعال ..! وعللت ذلك بأنه ولا بد قد أصيب ببرد ، ولكننى لم أجده يسعل اطلاقا في بقية الجلسة ، بعد أن انتهى من خطابه المخرج !

وقد أثبتت المشاهدات في حياة رجال السياسة ، والمثليين ،
والمطربين . أنهم يصابون بالالتهابات الرئوية إذا شعروا
بأنهم مقدمون على مواقف حرجة . . فالمرء في ساعات الذعر
الطارئ ، العابر ، يصاب بالنزلات الرئوية . . وغالبا ما لا تكون
هناك مقدمات — من برد أو خلافه — تنذر بهذه النزلات . .
وهذا مما يؤكد أنها تترتب على انفعالات عاطفية !



“الرغبة في الحياة”

كل الطرق تؤدي الى :

الصحة !

للطبيب والعالم النفساني: أرنولد هتشنكر



« كتابى » يتابع موكب العلم عن كتب !

زار مصر فى الشهر الماضى عالمان كبيران من علماء الصحة العقلية فى العالم ، هما الدكتور فرانك فريمونت سميث ، والدكتور جون ريز ، خلال جولة يقومان بها فى الشرقين الاقصى والأوسط . وقدلقى أولهما محاضرة فى كلية الطب عن الاتجاه الحديث فى الطب البدنى والتففى . . فكان مما قاله بالحرف الواحد — نقلا عن « أهرام » ه فبراير — « أن الطبيب إنما ينبغى أن يعالج « المريض » لا « المرض » فحسب ، فإن مشكلات الشخص وانفعالاته تؤثر فى حالته الصحية . ومن ثم وجب على الطبيب أن يعالج هذه المشكلات والانفعالات ، وهو يعالج المرض » . . ثم ضرب العالم الكبير بعض الأمثلة من أمراض تنطوى على جانب انفعالى ، فضلا عن الجانب العضوى ، فذكر ضغط الدم ، وقرحة المعدة ، والربو . . وقال إن هذا الجانب الانفعالى يكون له أثر فى درجة المرض وفى مدته . . الخ » .

وإن كتابى ليزهو بأنه قد أفرد جانبا كبيرا من صفحاته — منذ أول يناير الماضى — للمساهمة فى نشر هذه النظرية الحديثة ، قبل أن يشرع العالمان الكبيران فى القيام بجولاتهما للتبشير بها ، كما لابد لاحظ كل من

تتبع من القراء تلخيصا للجزئين الأولين من كتاب « الرغبة في الحياة » في العديدين الماضيين .. واليوم ، ونحن بسبيل تقديم الجزء الثالث من الكتاب فيما يلي ، يسرنا أن نقوه بهذا السبق ، لا على سبيل المن به على القارئ ، وإنما توكيدا لأهمية الكتاب الذي نلخصه .. واعترافا بجميل القراء الأعزاء الذين يحفزنا تشجيعهم المتواصل على التفاني في التنقيب لهم عن أنفع الكتب والمؤلفات .

القلب .. بين معناه المادى ، ومعناه المعنوى !

إذا كان التنافس دليل حياة الجسد ، فالقلب رمز لحياة النفس ، فنحن « نهب » قلوبنا إذا احببنا ! .. ومما يذكر عن « توسكانينى » الموسيقى ذى الطباع الثائرة ، الذى يسكب من قلبه فى موسيقاه ، أن الأخصائى الذى فحص قلبه حين بلغ الثمانين من عمره ، قال له : « إن قلبك فذ فى قوته يا مايسترو .. » .

فأجاب توسكانينى : « لا عجب .. فأنا لا استعمله قط » !

ونحن نقول من قبيل المجاز ، إن فلانا مات « كسير القلب » .. وكنا نعتبر هذا مجرد تلاعب بالألفاظ ، ولكن الرأى الذى بدأ اليوم يسود ، هو أن من الناس من يموت « كسير القلب » بالفعل ، أى يموت من غرط الحزن والأسى ! .. وفى هذا يقول الدكتور « فرانز جرودل » أخصائى القلب — فى بحث نشره

منذ عهد قريب : « أن الصلة الوثيقة بين النفس والبدن لا تبدو واضحة قدر ظهورها في الجهاز الذي ينظم الدورة الدموية ، ففى الانفعالات السارة تزداد سرعة الدورة ، وفى الانفعالات المكدره ، تخفف سرعتها ، ويبطئ نبض القلب ! » .. وإذا كان القلب يستجيب لعواطف متناقضة – كالحب والكراهية – فلا عجب فى أن يغدو فى بعض الأحيان هدفا لعواطف هدامة قوية ، إلى جانب العواطف « البناءة » المنتجة !

زارتنى مرة مريضة – أرملة فى التاسعة والستين من عمرها كانت تعيش إلى عهد قريب وحيدة ، فوق مصنع انشأتها بجدها لتربى من دخله خمسة أولاد ! – وكانت تظن أنها تعاني مرضا فى القلب ، إذ كانت ضعيفة ، تعاني دوارا وارتخاء وضيق صدر ، وتشكو من سوء الهضم وارتباك المعدة وارتفاع ضغط الدم .. ولكن الفحص لم يسفر عن شئ من العوارض البدنية لمرض القلب .. وسمعتها تقول انها فى صراع مع المدينة بأسرها ، إذ كانت النية تتجه إلى إزالة مصنعها لتوسيع الطريق التى يقع على حافتها .. فضلا عن أن أحوال المصنع فى انهيار .. الخ .

ودعيت بعد عامين لزيارتها مرة ثانية ، فوجدتها تبكى وتخال أنها موشكة على الموت .. فهى تشعر بأوجاع فى قلبها ، وضيق فى تنفسها .. وكان المصنع قد أزيل من مكانه ، ومات أحد أولادها فى نوبة قلبية ! .. وتبينت أن قلبها قد تضخم ، وأن ضغط الدم مرتفع بدرجة مفرقة .. وما كانت الادوية لتجدى شيئا لولا أن الرغبة فى الحياة عاودتها ، إذ ما لبث أبناؤها أن شيدوا المصنع من جديد فى موقع آخر ..

غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

وتأتى أولى نوبات القلب عادة ، بعد صدمة عاطفية — كموت عزيز ، أو خوف طاغ — على أن هذه لا تكون فى الواقع سوى أسباب عرضية ، لسنا ندرى أية انفعالات عاطفية سابقة قد مهدت لها فى كل حالة من حالات الإصابة بها .. فمثلا دعيت مرة لعيادة رجل فى الثالثة والخمسين من عمره ، سليم الجسد ، ولكنه أصيب بنوبة تعذر عليه معها التنفس ، وأخذ العرق يتقصد من جسمه .. وأخبرنى بأنه أصيب بأول نوبة مشابهة قبل ذلك ببومين . وكان مريضا متمردا ، أصر على معارضة الكثير من تعليماتى فى اليومين التاليين ، متشبها بأن لا علاقة لمرضه بالقلب ، وما هو إلا نتيجة ارتباك الهضم ..

على أننى لحسن الحظ عرفت سر تمرده هذا : كان رجل أعمال ناجحاً ، أعزب ، أحب منذ ثلاث سنوات ولكن أخاه الأكبر — وكان يحترمه كل الاحترام — عارض زواجه من حبيبته ، فحاول مرتين أن ينسى حبه ، ولكنه فشل .. ولم يعد يكثر لحياته .. لم تعد لديه « رغبة فى الحياة » !

واستطعت اقناع أخيه بحقيقة الموقف، فوافق على الزواج ، وحدثت المعجزة ، فلم تعاود المريض نوبات قلبية بعد ذلك !

ولقد ذكرنا من قبل أن فى حياة المرء « فترات خطيرة » ، منها سن الخمسين — لا سيما عند النساء — ومع ذلك فإن معظم الذين يصابون بأمراض القلب فى هذه السن هم من الرجال ،



غرام الشيوخ .. وبإل عليهم !

لا سيما الذين نالوا قدرا من النجاح غير قليل ، ونالوه بفضل جهودهم وكفاحهم .. فهؤلاء في الواقع لا يعانون الأزمات القلبية نتيجة لكفاحهم من أجل منصب أو مال ، وإنما — في الغالب — من أجل مسائل عاطفية ! .. فكثيرا ما نجد رجلا في الخمسين من عمره يقع في هوى فتاة في زهرة العمر .. فإذا أصيب مثل هذا الرجل بمرض في القلب ، فما ذلك إلا لأن غرامه يملؤه قلقا ، إذ هو لا يعرف هواة في اقباله على فتاته ، خشية أن تتحول عنه ، فضلا عن أنه يظل في خشية من أن لا يستطيع ارضاءها .. !

وهنا حالات أخرى مبعثها الصدود الجنسي من الزوجة — لو من قبيل الاشفاق على الزوج المسن — فان الزوج في هذه الحال يفسر الصد على أنه مظهر لفقدانه آخر فرص الحب .. ومن ثم يكره الحياة بلا حب !

وكثيرا ما يقال لنا إن النوبات القلبية تأتي بلا انذار .. ولكننا — أيضا — كثيرا ما نجد أن من يصاب بنوبة قلبية مفاجئة ، غالبا ما يكون قد أعد وصية ، أو قام باجراء يشتم منه أنه قد توقع اقتراب أجله ! .. والواقع أن توقع الموت ليس دليلا على أننا مشرفون على الموت فعلا ، ولكنه ينم عن أن ثمة « جدالا » ناشبا في أعماق اغوار نفوسنا مع غريزتنا الهدامة ، ومن ثم فنحن ندبر الإجراءات التي يترتب عليها مصير ما نهتم به من مسؤوليات .. على أن هذا الجدال الحامي قد ينتهي إلى قرار حاسم يبعث فينا شجاعة جديدة .. والفارق بين أولئك الذين يقررون — دون أن يفطنوا — التشبث بالحياة ، وأولئك

الذين يستسلمون — دون أن يفتنوا أيضا — للموت ، هو وجود « رغبة في الحياة » عند الفريق الأول !.. فمريض القلب « الميئوس منه » ، يكون في الواقع بلا هدف يرغبه في البقاء ..

وليس لدى الطب تعليل شاف لسر تعرض الرجال للنوبات القلبية أكثر من النساء .. وقد يكون اختلاف أدوار الفريقين في الحياة هو المسبب ، إذ لا يزال الرجل — برغم ازدياد المساواة بين الجنسين — مضطرا إلى أن يثبت رجولته بالنجاح و احراز الفوز في الحياة ، كما لا تزال المرأة تحتفظ لنفسها بفرصة التراجع والرضى بأن تكون « امرأة » قبل أى شىء آخر !

وهكذا نرى أن الدنيا تتطلب من الرجل أن يكون مقداما ، « مكافحا » في علاقته بها .. يقابل التنافس بتنافس مثله ، والعدوان بالعدوان !.. فاذا اشتدت قسوة الصراع فوق طاقته ، أو وجد المعركة لا تستحق ما يبذله فيها ، بحث عن مخرج .. ومن ثم ينقلب المسلك المكافح الذى يتخذه المرء إزاء الدنيا ، إلى اتجاه هدام ، يصيب أثره الأعضاء التى كانت تشترك في الانفعالات العاطفية في الصراع الأول .. وقد سبق أن شرحنا كيف يختار المرء داءه ، فالداء يختلف باختلاف الشخص .. فهناك من يصيبه الاجهاد بالسكر ، وهناك من يصاب بنوبة قلبية !.. ويتلو أمراض القلب في كثرة الإصابة بها ، « الروماتيزم » ، وهو الآخر لا يزال لغزا غامضا بالنسبة للأطباء ، ولكننا على الأضواء السابقة نستطيع أن نجلو غوامضه بدوره ..

و « الغيظ » ، من الانفعالات العاطفية التي تظهر انعكاساتها في أعراض أمراض بدنية ! وقد تكفى صفة ، أو لفظ سبب يطلقه المغيظ ، للتنفيس عن غيظه .. فان الغيظ « المكتوم » هو الذى يتطور إلى أمراض بدنية خطيرة .. وكذلك الكراهية ، والخوف ، والشعور بالذنب ، تفسر كثيرا من الأمراض التى تصيب الإنسان !

اللجوء إلى المرض فرارا من الحرج !

وهناك أوقات « نحتاج » فيها إلى المرض ، إذ يكون فى هذه الحال بمثابة استراحة من الصراع ، نستجم خلالها ونستجمع قوتنا ، أو نعيد النظر فى موقفنا ، أو نستكمل استعدادنا ونضوجنا ! .. وفى هذه الأحوال لا يكون المرض هزيمة ، إذ ليس من الضروري أن تكون الغريزة الهدامة هدامة على طول الخط ، ولا ينبغى أن ننظر إلى الغريزتين ، الهدامة والانشائية ، كغريمتين فى صراع دائم ، وتضارب ، بل انهما تعملان معا فى أنسجام — فى حالة الصحة السليمة — لتمكيننا من أن نجز خير ما فى طوقنا انجازه .. فاذا حدث تضارب بين رغباتنا الصادرة عن غرائزنا الكامنة ، وبين النواهي والأوامر التى يملئها الوعى والضمير ، ومطالب المجتمع .. فهنا قد ينشأ المرض ، الذى يأتى فى موعد مناسب ليحفظ على المرء كرامته ويجنبه الخزي !

وفى كثير من المناسبات ، يكون المرض مخرجا لا غنى عنه للدبلوماسيين والساسة الذين على خلاف مع رؤسائهم .. إذ

نرى من الوزراء من يستقيل لمرضه — والمرض كثيرا ما يكون حقيقيا في هذه الأحوال ! — كما نرى من المؤتمرات ما يؤجل لانحراف صحة أحد الأعضاء .. ومن وراء ستار مرض الوزير يأتى وزير جديد ، ويعلن سياسة جديدة ، وتعود عجلة الحكومة إلى استئناف سيرها ..

والإنسان قد يتعرض من آن إلى آخر لمشكلات يصادفها في معاملاته ويستعصى حلها ، فيتعذر عليه إيجاد الانسجام بين الظروف الخارجية ، وبين الحاجة أو الرغبة الصادرة عن الغرائز الكامنة في أعماقنا .. أو هو قد يصادف عنادا من هذه الغرائز يتعذر معه تحقيق التكيف الذى يستلزمه الموقف الخارجى .. ومن هنا ينشأ المرض ، إذ تخف الغريزة الهدامة لنجدة الإنسان !

وتحضرنى فى هذه المناسبة قصة ممثلة لامعة ، أصيبت أثناء التجارب التى كانت تجرى قبل افتتاح الموسم المسرحى بالتهاب مفاجئ فى الزائدة الدودية .. وكانت يومئذ فى أوج مجدها ، تحظى بالتقدير العام .. وأجريت لها عملية ناجحة ، وانهارت عليها مظاهر العطف .. وكان الكل آسفين لإلغاء المسرحية التى كانوا يتوقعون أن تبلغ فيها قمة نجاحها .. أما هى فكانت تحمد فى سرها للعملية الجراحية أن انقذتها ، فقد تبينت فى التجارب الأخيرة أن الدور الذى اضطلعت به فى المسرحية الجديدة لم يكن يلائمها على الإطلاق .. ولم يكن ثمة متسع مع الوقت للبحث عن مسرحية جديدة .. كما كان المضى فى العمل على افتتاح الموسم بهذه المسرحية يعنى الفشل المؤكد

لها !.. وكادت الممثلة تجن ، حتى لقد تمت لو تصاب بحادث يقضى عليها .. وأخذ جزعها يشتد كلما اقترب موعد الافتتاح .. حتى انقذتها « الزائدة الدودية » !

وكثيرا ما يتسنى للمرء المسوق بمطامع سواه أن ينفذ نفسه بإجراءات يتخذها دون أن يفتن .. فالابن الذي يكلف نفسه أكثر مما يطيق لارضاء أبويه ، أو الزوج الذي يكافح كي يصل إلى ما وصلت إليه زوجته من نجاح ، قد يحتاج إلى المرض أحيانا كوسيلة للدفاع عن نفسه !.. ومن هذا ما حدث لأحد مرضاي ، وهو فتى في السادسة عشرة من عمره ، كانت أمه لا تفتأ تفخر بذكائه وقواه العقلية ، ولا تكف عن حفزه على مضاعفة جهوده .. وكان قبيل الامتحان الكبير في كل عام ، يقع فريسة مرض من الأمراض .. ومع أنه كان يخرج من الامتحان في مقدمة الناجحين ، إلا أنه ظل ينظر إلى الامتحان كمحك لمقدرته ، فيتولاه القلق من ألا يقدر له أن يصل إلى ما ترجو له أمه الوصول إليه .. فالمرض في هذه الحال درء يقيه الالاح المستمر من أمه ، وفرصة يهدى خلالها من حدة اندفاعه ، وينسق ما يحتشد في رأسه من معلومات .. أو يتعلل بها لتبرير تخلفه عن الأولوية المطلقة !

النصب والاحتيال .. حتى في العواطف !

واليك قصة غرام تلعب فيها الغريزة الهدامة دور الحليف الخفى : فلقد أرسلت لى أرملة شابة جميلة صديقا لها كي افحصه وأقرر ما إذا كان قد تعرض قبل ثلاثة أسابيع لنوبة

تلبية « حقيقية » ؟ .. وعرفت المريض حين رأيته ، إذ ك
يلزم السيدة أثناء تردها على عيادتي . وكان شابا
الثلاثين من عمره . طويلا ، عريضا .. وقد أصابته النوب
حين كان يقود سيارة ، فنقل إلى مستشفى ، حيث عولج ثلا
أسابيع . وثبت من الفحص الذي أجرته أن كل آثار النوب
قد تلاشت ، وليس ثمة ما يخشى منه على قلبه .. وكان الد
الذي قدر لي أن أكتشفه في صدد علاقة الأرملة بذلك الشاب
أن زوجها الأول كان قد مات بداء القلب ، فلما أحبها هـ
الشاب وأعينه الحيل لاقتاعها بالزواج ، خف المرض لمساعد
.. فاذا بالنوبة تصيبه ، وتذكرها بما أصاب زوجها الأول
فخشيت أن تكون سببا في موت رجل آخر .. وقبلت الزواج
— على أنها لم تلبث أن أحست ، بعد عام ، بأن ما جرى ك
نوعا من « النصب والاحتيال » العاطفي ، فلم تتردد في طلا
الطلاق منه !

والذي يهمني من الأمر هنا ، ان الفريزة المدمرة كانه
« حليفا » للعاشق الشاب في « النصب والاحتيال
العاطفي ! .. ومن المؤلف — الذي تؤكد ملاحظات الأطباء
أن الطفل السقيم المعلول ، قد يستحيل إذا ما كبر إلى إنس
قوى موفور الصحة ! .. وقد نجد لذلك تعليلا من الناحية
الطبية ، هو أنه يصاب بحصانات من الأمراض التي انتابته
طفولته .. بيد أن ثمة تعليلا آخر ، هو أنه يحاول أن يتغل
على تأثير البداية السيئة في حياته ، كما ان التوهم أن عم
قصير ، يذكر فيه الرغبة في الاستمتاع من الحياة بأقص
ما يسعه ، ومن هنا يعنى بنفسه ، ويدخر جهوده ليركزها عل

الأهداف التي يريد أن يبلغها قبل أن يحين أجله .. وهو يكافح في اتجاه انثنائي ، ليجعل لعمره القصير من القيمة ما لا يقل عما للعمر العادي ، فاذا كل نجاح يحوزه يضاعف من قدرته على مقابلة الضعف !

ثم إن المرض قد يحدث أحيانا في الجسم ما يحدثه العلاج بالهزات المفتعلة ، كالأنسولين أو الكهرباء .. وكذلك كثيرا ما تكون فترة النقاهة فرصة للمريض كي يدبر أموره ، ويتخذ قراراته ، ويرسم طريقا جديدة لحياته ، غير الطريق التي التمس الفرار منها بالمرض دون أن يفتن ..

« حلفاء » ضد المرض !

أذكر لأحد اساتذتي قولا كان دائما يردده : « كثيرا ما أخطىء في التشخيص ، ولكنني ابدا لا أخطىء في العلاج ! » .. ووراء قوله هذا معان كبيرة : فلقد توفرت الآن الأدوية الفعالة التي تقضى على أعراض الكثير من الأمراض ، وعلى جراثيمها وميكروباتها ، ولكننا لم نوجه بعد هجمتنا إلى « الظلروف » والأحوال التي جعلت المريض يتأثر بتلك الجراثيم ويعجز عن مقاومتها ! ذلك لأن الصراع ضد المرض ينبغي ألا يقتصر على الطبيب وحده ، بل لابد من قيام التعاون ازاءه بين الطبيب والمريض .. إذ لا يكفي أن يذهب الثاني إلى الأول ويقول له : « أشفني ! » ، وإنما يجب أن يحاول جاهدا أن يفهم سر مرضه .. وليس لنا أن نتوقع أن يفعل هذا وحده ، أو لتوه ، بل يجب أن يتلقى من معونة علم الطب ما يهيئ له راحة الجسم

والعقل أولا ، قبل أن يطلب إليه المساهمة في الدفاع عن نفسه
ضد المرض ..

كانت بين مريضاتى سيدة أنيقة ، رشيقة ، جميلة ، فى الأربعين من عمرها - وإن كانت خفتها وحيويتها تضفيان عليها شبابا خالدا ، يجعلها تبدو فى الثلاثين ! - وكانت مثالا للأمريكية الحديثة التى تجمع بين البيت والعمل فى كفاءة ، ولكن يبدو أن هذا التوفيق ذاته يعرض قلب المرأة لمطالب كثيرة : فكرية وعاطفية ، فتظل دائما فى صراع ! .. فقد عانت مريضتنا هذه أولا من إفراط فى نشاط الغدة الدرقية ، انتهى بها إلى عملية جراحية .. وإلى اختتام زواجها الأول بالطلاق .. ثم انصرفت إلى العمل .. ولم تلبث أن تزوجت للمرة الثانية ، فإذا مرضها يتخذ اتجاه آخر : فبينما كان إفراط الغدة الدرقية من مظاهر المسلك التحفزى العدوانى ، السابق ، إذا بها ترتد الآن إلى المسلك « المتخاذل » ، فكانت حين زارتنى تشكو من آلام فى البطن ، ومن الشعور بالتعب .. وكلها أعراض تنم عن أنها كانت تصبى إلى الحب ، والحماية ، والتخلص من المسؤولية ! .. ولكنها فى الوقت ذاته كانت تشكو من صداع مزمن ، وهذا من أعراض الغضب المكبوت .. أى المسلك المتحفز ! .. فما سر هذا التناقض ؟

سره أن المرأة فى عصرنا تتحمل من المسؤوليات - سواء باختيارها أو بحكم الضرورة - أكثر مما يكتفى للشخص الواحد ، فلا تلبث أن تمرد على هذا العبء ، ولكنها فى الوقت ذاته - ودون أن تعى - تمضى فى أداء التزاماتها .. وهذا

التضارب يؤدي بها إلى المرض .. ولكنها ، ككل النساء ، تكره المرض .. أو — كما عبرت مريضتي — « لا تجد وقتا لديها للمرض » ! ومن هنا لا يكون المرض مهريا من المسئولية ، بل يكون عاملا طارئا للاخلال بجدول نشاطها المليء بالأعباء .. وهكذا تجد نفسها أمام حلقة مفرغة : من التضارب (بين الاعباء وبين الاستمرار في تحملها) ، إلى المرض ، ثم إلى اشتداد الصراع ، بسبب المشكلات الجديدة التي ترتبت على المرض .. الخ .. وواجب الطبيب هو ان ينفذ خلال هذه الحلقة المفرغة ، بالقول والعمل .. فيعمل من جهة على كسب ثقة المريض ، ويستعين بالأدوية من الجهة الأخرى على مغالبة آلامه ، ثم « يستدرجه » إلى الاشتراك في مكافحة المرض .. !

ذلك لانه مهما كانت وسائل الطبيب العلمية ، فانها لا تمكنه الا من معرفة أعراض المرض ، وآثاره الجسدية .. أما سبب المرض ومبعثه فلا يعرفه سوى المريض .. وحتى إذا لم يظن إليه المريض أو يكشفه ، فانه يستطيع أن يساعد الطبيب على معرفته ، بالافضاء إليه بظروفه .. وبالحوادث التي صادفته ، والانفعالات العاطفية التي أثارها هذه الظروف والأحداث ..

وقد تكون هذه الناحية داخلية في اختصاص الطبيب النفسى ، ولكن هذا لا يكون إلا في الحالات العويصة والحادة .. أما فيما عدا هذه الحالات ، فاعتقد — من تجاربي — أن في وسع الطبيب إذا وجد تجاوبا وتعاوناً من مريضه ، أن يساعده على تفهم مرضه وسببه ، وعلى الاشتراك في علاج نفسه .. على أن مهمة الطبيب في النفاذ خلال حلقة المرض المفرغة .

ليست دائماً سهلة .. بيد أن كل عناء فيها كفيف بأن يجد الجزاء في النهاية ، لأن الطبيب إذا ما توفر له ادراك الانتفاعات التي انبعث منها سبب المرض ، إلى جانب ما يتسلح به من معرفة عملية ، يفدو أقدر واكثفاً على توفير العلاج الناجع ، الشافي ..

وهناك صنف من المرضى ، صعب المراس ، يشعر بالنفور من الطبيب والطب ، فهو لا يلجأ اليهما إلا كارها ، مكرها .. وهو في هذه الحال ، يقبل على الطبيب وكأنه مقبل على عدو ! .. وخلق بالطبيب هنا أن يتشبث بالحلم وطول الآناة ، وأن يستخدم منه العلمى أولاً في تخفيف آلام المريض ، وبذلك يمهّد الطريق إلى كسب ثقته كخطوة تالية .. ذلك لأنه كما يسيطر العقل على الجسم ، نجد أن هذا يؤثر على ذاك !

الأب .. سر مرض الابن !

والخوف عقبة أخرى ينبغي على الطبيب أن يزيلها قبل أن يكتسب المريض إلى صفه ويتحالف معه ضد المرض .. ذلك لأن الخوف قوة تحيل التوعك إلى مرض ، وتحيل الألم المحتمل ، إلى ألم لا يطاق .. فهو أيضاً من الأعراض التي يجب على الطبيب أن يبادر إلى علاجها — تماماً كالأعراض الجسدية للمرض — إذ أنه من مظاهر النشاط الهدام ، ولكنه في كثير من الأحيان يكون مكبوتاً ، مختفياً وراء ستار من الهدوء والرزانة .. ومن هنا تنشأ صعوبة مهمة الطبيب في علاجه !

ومن الكلمات الخطيرة التي تجرى على السنة كثير من الأطباء ، دون أن يدركوا النتائج التي قد تترتب عليها ، كلمة

« مستعص » ، أو « لا شفاء منه » .. ذلك لأن هذه الكلمة تبعث اليأس في المريض ، فتساعد على نشاط رغبته في القضاء على نفسه ! .. في حين أن الطبيب لو استعان بشيء من الحكمة وطول البال ، لاستطاع أن يتبين أن السر في اخفاق أسباب العلاج العلمى بالأدوية والمستحضرات والأجهزة ، إنما يرجع إلى أن الرغبة في القضاء على النفس كانت لدى المريض من البداية ، وأن لا سبيل لنجاح أى علاج ما لم تتم مغالبتها والقضاء عليها !

إن المريض الذى يبدى النفور والعداء ، يعانى من روح متحفزة عدوانية ، بثتها فيه محاولاته أن يهيئ نفسه لمجابهة الصعوبات التى يتورط فيها ، وإن لم تنجح هذه المحاولات .. أما المريض الوداع ، المستكين ، فيعانى من روح متخاذلة ، أى أنه لا يبذل قط أية محاولة ليكيف نفسه وفقا لظروفه ، وإنما هو يبحث عن شخص يلوذ به وينشد الحماية لديه ، كالطفل إذ يأوى إلى والديه فى الملمات ! .. ومثل هذا الشخص لا يكون عوناً للطبيب — كما توحى المظاهر — بل يكون عالة عليه ، إذ أنه يطمح فى أن يعمل الطبيب كل شيء وحده ، فلا يتحالف معه ضد المرض ..

والواقع أن إسراف الآباء فى العناية بأبنائهم ، وفى تولى شؤونهم عنهم ، كثيراً ما يكون سبباً فى أمراض الأبناء ! .. واذكر أن كان بين مرضاى يوماً مريض مسن يشكو من قرحة معوية ، وذات يوم جاعنى ابنه — وكان فى التاسعة والعشرين من عمره — يشكو من حموضة فى جوفه .. وتبينت من حديثه

أنه كان يعاني الربو منذ طفولته ، لم يبارحه إلا فيما بين الثالثة عشرة والحادية والعشرين من عمره .. وكان سعيدا في حياته الزوجية والعملية ، ولكنه كان دائم الانشغال بأبيه ، الذي كانت حياة الأسرة كلها ترتبط به وتعتمد عليه .. وكان من أول ما عانيت به أن « الربو » من الأمراض التي تنشأ عن التبعية ، أعنى عن اعتماد المرء على سواه ، وعدم استقلاله بعواطفه وشئونه .. ولقد درج الأطباء على الاعتقاد بأن الربو المزمن داء لا شفاء منه ، ولكننى حرصت في علاجى لمريضى على أن أجعله يلمس أن علاقته الوثيقة بأبيه ، تكمن وراء دائه .. وأن قلقه البالغ بشأن مرض أبيه ، ليس سوى مظهر لحاجته إلى الاعتماد على ذلك الأب الذى كان مرضه يشغله عن أن يوفر له المساعدة الكاملة التى كان يطمع فيها منذ صغره .. فلما بلغ مرحلة المراهقة ، بثت انفعالاتها فيه شعورا بالقوة ، والثقة فى نفسه ، فاستطاع أن يستقل مؤقتا عن شخصية أبيه .. ولكنه حين تجاوز العشرين ، وهبط إلى ميدان العمل ، صادف أعباء وصعابا حيرته ، فاذا به يرتد إلى ما كان فيه من قبل من رغبة فى الاعتماد على غيره .. فعاوده الربو منذ تلك السن !

ومذ تبين المريض هذا ، بدأت صحته فى التحسن فعلا ، حتى تغلب على الربو وتخلص منه نهائيا !

يرفض « الاستياء » من حماه .. ليحتفظ بصحته !

ننتقل الآن إلى الأمراض « العصبية » .. وقد يقال إن من المسخف أن نقسم الأمراض إلى عصبية وغير عصبية ، ما دامت

جميعا تشترك في أن لها أصلا من الانفعالات العاطفية .. ولكن الواقع أن من الأمراض ما ينبعث « مباشرة » عن أزمت عاطفية .. وأول ما ينبغي على الطبيب في هذه الحال ، أن يفحص المريض فحصا دقيقا ، ليستطيع أن يؤكد له أن ليس به أى مرض عضوى ، وبذلك يهدىء من مخاوفه .. ثم يعمل بعد ذلك على استخدام الأساليب الطبية في علاج أعراض المرض .. ويلي ذلك ، فهم مبعث المرض ، وهذا عنصر ضرورى للشفاء .. وقد دلتنى تجاربى على أن المريض يستطيع أن يتفهم داءه ، لو أنه عرف الطريق التى تؤدى بالارهاق العاطفى إلى الظهور فى شكل أعراض جسدية ..

إننا حين نطعم الجسم بمصل الدفترى مثلا ، إنما نساعد على أن ينشئ لنفسه حصانة ضد المرض .. وكذلك المريض الذى يعرف أن أساس مرضه يرجع إلى انفعال عاطفى معين إزاء موقف من المواقف التى تعرض له فى حياته ، لا يلبث أن يبنى لنفسه حصانة ضد هذا الانفعال العاطفى .. وهذا جزء رئيسى من تكييف الجسد والعقل للموقف .. ولقد رأيت رجلا « يرفض » أن يستاء من حماته ، لأنه أدرك قبل كل شيء أن استيائه العاطفى قد يؤدى إلى آلام جسدية ، ومن ثم بنى استحكاماته و « تحصيناته » العقلية ضد هذا الموقف وضد استجابته العاطفية له !

على أنه قبل أن يبلغ أى امرئ هذا الوضع ، يجب أولا أن يطمئن إلى أنه لم يولد وبه ضعف يحكم عليه بالمرض ، أو أن جسده مصاب بضرر يجب معه أن يتقبل المرض كبصير محتوم

.. وثانياً يجب أن يدرك أن المرض ليس نذير حظ تعس ، بل أنه هو الذى يجلب المرض لنفسه ، وهو الذى يستطيع أن يتفاداه !.. والخلاصة ، أن مرض الجسم يجب أن يعتبر إشارة إلى نشوب كفاح فى سبيل التكيف مع ظروف المعيشة ..

بداية الطريق .. إلى الصحة

والآن وقد أنقذنا المريض ، فهل نتركه ؟.. بل يجب أن نطمئن على سلامته واستقراره ، إذ لا يكفى أن يشفيه الطبيب من القرحة ، أو الربو ، أو النوبة القلبية ، لأنه إذا لم يكن هو ذاته قد أدرك الدافع الداخلى الذى ألقى به فى أحضان المرض ، فإن هذا المرض لن يلبث أن يعاوده ، فتكون وطأته فى هذه المرة أشد وأخطر .. ومن ثم فعلى الطبيب والمريض أن يهاجما معا ذلك الدافع الداخلى !

وآخر طريقة لاجتذاب المريض إلى التعاون مع الطبيب ، هو مطالبته بأن يراقب أعراض المرض ، ومدى شدتها ، والأحداث الخارجية والداخلية التى تؤدي إلى نوبات الألم .. فإن هذه المراقبة تمكنه من أن يلاحظ نفسه ويعنى بها .. فضلا عن أن المرء لا يستطيع أن يراقب أوقات الألم وشدته والأحداث التى تسبقه ، دون أن يرى علاقة بين الجميع .. ولا يلبث بعد زمن أن يفتن إلى حالته العاطفية وانفعالاته ، وكيف تؤدي به إلى المرض .. وإدراك هذه الحالة هو بداية الطريق إلى الصحة !

إن كلامنا نتاج ما ورث عن أهله ، والبيئة التى ولد فيها ، والجو الثقافى المحيط به ، وشخصية أبويه ، وآثار مدرسته ،

وتأثيرات الدين والعادات والتقاليد والمثل الخلقية في المجتمع الذي يعيش فيه .. ومعظم هذه الأشياء التي اشرتكت في تكويننا ، فوق طاقتنا ، فلا سبيل لنا إلى التحكم فيها .. على اننا إذا عجزنا عن تغيير الماضي ، نستطيع أن نعدل الحاضر ، وأن نصوغ المستقبل .. وذلك بطريقتين : أولا ، بأن نعرف كيف نعصد الرغبة في الحياة في أوقات الضيق والملمات ، حتى نستطيع أن نجتاز أزمات الحياة بأقل قدر من الضرر .. وهذا هو البرنامج العاجل ، برنامج الطوارئ .. أما البرنامج الطويل الأجل — وهو الذي يمثل ثانية الطريقتين — فيتجه إلى تنمية الرغبة في الحياة بكل الوسائل الممكنة ، لنزيد نصيبنا من السعادة في الحياة ..

والبرنامج المؤقت يتطلب أولا أن ندرك أن الاجهاد الذي قد يؤدي بنا إلى المرض — أو الارهاق بمعنى آخر — عبارة عن تأثير ينصب على الجسد من متاعب خارجية أو داخلية ، أو النوعين معا .. فالنزاع مع شريك في العمل ، أو مع الزوج أو الزوجة ، وعدم إشباع الحاجات الجنسية ، وإصابة صديق بضرر ما .. كل هذه أمثلة من كثير من مسببات الاجهاد ..

فإذا كان هذا الاجهاد مؤقتا ، واستطعنا أن نتغلب عليه ، أو أن نروغ منه ، فإن الجسد لا يلبث أن يستريح ، وبذلك ينجو من الضرر .. ولكن الاجهاد الذي يطول به الأجل — خارجيا كان أو داخليا — لا يدع للجسد فرصة للانتعاش ، وتجديد قواه ، وحشد إمكانياته — وهو ما نسميه بـ « الاستجمام » أو « الراحة » — ومن ثم يضطر الجسد إلى استنفاد كل ما لديه

من طاقة .. وعلى ذلك ، فعلياً أن نبحث عن طريقة لكسر حدته .. يجب أن نتعلم كيف نصون طاقتنا الحيوية ، ونتميها .. وهذا في حد ذاته « فن » ! .. فليس مجرد نسيان المشكلات بتعاطى الخمر ، أو بمجرد السير في الهواء الطلق ، نسينا في الواقع .. ولا هو مغالبة للارهاق ..

ولقد يفيد النشاط الجنسي كثيراً من الناس في تخفيف الاجهاد عنهم ، اللهم إلا إذا كانت العلاقة الجنسية سبباً في زيادة الارهاق بسبب الشعور بذنب دفين ، أو بسبب عداء مكتوم في النفس .. الخ .

وفي وسعنا أن نروح عن أنفسنا باللعب مع أطفالنا ، أو بالإقبال على فلاحه حديقة الدار ، أو بالانطلاق في نزهة في الخلاء ، على شريطة أن نستمتع بمناظر الطبيعة التي تصادفنا ، ونطرح عنا المشكلات تماماً ، فلا نسمح لها بالتسلل خلسة إلى أفكارنا !

.. كما أن حسن اختيار الغذاء الذي نتناوله أثناء فترات الاجهاد ، من العوامل التي تساعد على مناهضة هذا الاجهاد .. لأنه حين تثقل وطأته ، يعرقل عملية تجديد الخلايا في الجسم ، ويشيع الاضطراب في جهازنا الهضمي .. لذلك يحسن أن نختار أغذيتنا في هذه الأحوال ، بحيث تساعد على عملية تجديد الخلايا ، وبحيث تقاوم اضطرابات الجهاز الهضمي .. فإذا قل إفراز الصفراء - أثناء فترات الارهاق - وجب علينا أن ننصرف عن تناول الأطعمة الدسمة ..

والشخص الذى يصاب بالجموضة فى فترات الإرهاق يجب أن يتناول من الأطعمة ما يكون قلويا .. وهكذا !

على أن من أهم عوامل التخفف من الإرهاق : النوم .. وهناك طرق لاستجلاب النوم الذى كثيرا ما يهرب منا فى هذه الحال ! وتختلف كمية النوم التى يحتاج إليها الجسد باختلاف صاحبه .. إذ المهم فى الأمر ، هو أن تكون الكمية كافية لاتعاش الجسم ..

البناء .. طوبة طوبة !

والخلاصة ، أنك لى تتغلب على المشكلات التى تطاردك ، ينبغى الا تتوقع أى تغير ما لم تغير نفسك أولا ، فتضع لنفسك « برنامجا » للتغير ! .. وليس هذا بالشئ الذى يتطلب منك عناء ، لأن فى وسعك أن تقسم هذا البرنامج على أمد طويل ، بحيث تقوم بهذا التغير خطوة خطوة .. وتبنى صرح حياة جديدة سليمة ، طوبة إثر طوبة ، فى أناة .. سيبا وأن البرنامج الصعب تصحبه صعوبة الأداء ، ومن ثم تعود إلى الإرجاء ، ثم الإهمال ، والشعور بالهزيمة واليأس .. وكلها تضاعف من سوء حالك بدلا من أن تساعد على تحسينها !

.. وإذا ما عرفت خطأك أو ضعفك ، فيجب ألا تقف عنده لتبكى أو لتنحى على نفسك باللائمة ، أو لتسخط على الدنيا والحضارة ، وإنما يجب أن يتجه سخطك إلى العمل على البدء

في السعى لحياة أفضل ، فان المجهود الإنشائي — الذي
تقرره بحيث يتلاءم مع إمكانياتك ومقدرتك — سيبدد من أثر
الشعور بالخيبة والأسى على أخطاء الماضي .. وأن في العمل،
والعمل الإنشائي — وخاصة إذا كان موضوعه نفسك — لذة
ما فوقها لذة .. ويجب ألا يضيرك البطء ، ما دمت تمضي
قدما .. في عزيمة و « ورغبة » !



كن متفائلا!

للعالم الفساق الدكتور فيكتور بوشيه

(م ١٢ - مثنى بحكمة)

سر السعادة !

يتلفت الإنسان حوله في هذه الأيام ، فلا يجد إلا نفوسا
ارهقتها الأزمات النفسية ، وقلوبا خيم عليها ظلام اليأس ،
والشك ، والقلق . وإذا ما تلبت نفس الإنسان بالفيوم
السوداء ، وأسست قيادها للظلام يلها ، ويأخذ
بتلابيها ، فقدت الشعور بمعنويات الحياة ، وبفضائل
الحياة ، وبالبواعث على الحياة !

اليأس السريع : هذا هو طابع شباب العصر
الذرى !.. وهو عدوهم اللدود ، الذى يقطع عليهم
الطريق ، قبل ان يقطعوه هم . ولا علاج لليأس سوى :
العمل .. والعمل المتواصل غير المنقطع ، الذى يمنح
الإنسان الثقة بالنجاح ، ويضيف كل يوم إلى رأسماله
المعنوى ثروات جديدة ، تعينه على متابعة السير ،
ومواجهة الصعاب والعقبات ، وتحمل ما يقابله من
صدمات !

وهنا ، يدرك التفاؤل العمل ، ليسيرا جنبا إلى جنب ،
يتبعهما الإيمان ، والمحبة ، والإيثار ، والتعاطف .. فى
طريق غايته السعادة والكمال الإنسانى .

((كن متفائلا)) .. تلك هى النصيحة الكبرى التى
يقدمها عالم نفسانى كبير إلى زملائه فى الإنسانية ، فى
الكتاب الذى أقدمه إليك فيها يلى ، كاشفا اللثام عن
التفاؤل أو سر ازدهار النفس البشرية !

مقدمة

« من لا يخطط لنفسه خطة يحيا بها . .
انها يخطط لنفسه الخطة التي يموت بها ! »

التفاؤل ، والمزاج الحسن ، والاحساس بلذة الحياة . .
كل هذه المشاعر يجب أن تكون الرائد الدائم لنفسك ، وخاصة
في هذه الأيام القاسية التي يشكو فيها البشر من مرارة
الوجود ! . . فمن الضروري ، في العصر الذي نعيش فيه ،
أن تحشد لحياتك كل ما تملك من تفاؤل وشجاعة ، وأن توحى
لنفسك بأنك إذا لم تستطع أن تقاوم الظروف الخارجة عن
إرادتك ، ففي استطاعتك أن تتغلب على بعض متاعبك
النفسية . لكنك قد تتساءل : كيف يمكن للإنسان أن يكون
متفائلاً ، وكل شيء حوله على غير ما يرام ؟! . . والجواب عن
هذا أن في وسعك أن تظفر بالتفاؤل ، إذا استطعت الوصول
إلى حالة نفسية إيجابية تكون فيها دائماً على استعداد
للمقاومة ، وعلى استعداد لأن تكشف عن الخير الذي تنطوى
عليه أسوأ المناسبات . . وأن تستقبل الحوادث وفي نيتك أن
تفيد منها بقدر المستطاع .

إن الشخص المتشائم الذي ما يزال يحتفظ ببعض الإرادة ،
في استطاعته أن يظفر بالتفاؤل ، عن طريق العادة التي يروض
نفسه عليها ، فيخلق في نفسه حالة جديدة تتحول فيها بعد إلى
عادة حسنة . وسوف يستبدل بالمنظار الأسود الذي يرقب
به الحوادث وينظر إلى الأشياء ، منظاراً أبيض يرى الأمور
خلاله بهدوء ، وسكينة ، واطمئنان ، فيكشف فيها النواة

التي تحركها . وإذا كان من الضروري له أن يبذل مجهودا مضميا في البداية ، إلا أن كلا منا يعلم أنه ليس في وسع إنسان الحصول على شيء ما دون جهد . سل الذين خلقوا شيئا جديدا ، في أية ناحية من نواحي الفنون أو الآداب أو العلوم أو الصناعة أو التجارة ، كيف أمكنهم أن يحققوا ذلك الخلق الجديد ؟! .. يجيبوك بأن شغائرهم هو العمل اليومي ، المتواصل ، غير المنقطع ! ومن أجل ذلك ، كان من الضروري أن يزيل الإنسان من نفسه المشاعر الهدامة — كالخمول ، والسأم ، والغيرة ، والفضب ، والشك ، والاضطراب ، والخوف — ويظهر نفسه من هذه البذور القتالة ، ليفرس مكانها بذورا صالحة .. فنعمة التفاؤل هي أنه يحملنا على العمل دون انقطاع نحو هذا الهدف الإيجابي .. وأن التفاؤل ليحمل بين طياته إيمان ، والثقة ، والأمل ، وبمعنى آخر : الشباب والسعادة والحماسة والاستعداد للعمل .. وأن الإيمان ليدفع بالرغبة تجاه كل ما هو جميل ، وعادل ، ومستحب .. إنه يوقظ فينا المجهود المنتج ، ويظهر لنا عالما محدودا غير غامض ، لم تكن نراه من قبل !

فحاذر أن تترك نفسك تتردى في مهاوى الشك ، والخوف ، والحزن ، فإن هذه هي أعداء راحتك . فالحزن هدام وعقيم ، والخوف يشل جهودك ، وهذه كلها احساسات « طفيلية » تنقص من حيويتك ، ومن ثم يتعين عليك أن تتخلص منها ، وأن تواصل عملك بحماس ، في ظل اعتقاد راسخ بأن النصر سيكون لك في النهاية !

إن أجدادنا القدماء الذين ظهرُوا قبلنا على الأرض ، قد أدوا

نصيبهم من هذا الكفاح أيام أن كانوا يعيشون في كهوفهم ، ليبقوا بمنجاة من الحيوانات المفترسة ، وحيث اعتادوا أن يوقدوا نارا كبسرة على أبواب مخابئهم . فلما تطور الزمن ، صاروا أعداءهم .. والخلاصة أن الإنسان كان دائما في عمل وكفاح دائبين ، منذ اليوم الأول الذي وجد فيه على ظهر البسيطة ، وينبغي أن يكون مستعدا دائما للعمل ، وأن يستمر فيه طيلة حياته !

ولست أعنى بالتفاؤل ، ذلك التفاؤل السلبي « الفاتر » ، الذي يملأ علينا إلا نعمل شيئا ، وأن نرقب فقط مرور الحوادث ونركن إلى الخمول « والاستقرار » .. وإنما ينبغي لكي نسعد ونفعل أن يكون العمل شعارنا ، وأن نكافح لكي نكون بخير ، ولكي نعيش بنظام .. فنستيقظ في ساعة معينة وننام في ساعة معينة .. يجب أن نبذل الجهد كي تستفيد من الحوادث ونظفر بالنجاح والصحة والسعادة ..

وكل أمر في الوجود يصبح سهلا لمن يريده كذلك ، ولمن يعتاد أن يحدث نفسه حين يواجه أية مشكلة جديدة : « هذا شيء تافه .. وسوف يتحقق ما أريده » .. فمثل هذا الرجل ، تتأهب كل قواه عند أول نداء ، ولا يلبث أن يفتح أمامه ألف ينبوع وينبوع ، وما عليه بعد ذلك إلا أن يستغلها الاستغلال المناسب ، ويستعين إزاء كل مجهود وكل فكرة بالإيحاء الذاتي ، كأن يقول لنفسه : « سأفعل كذا وكذا ! » ، ويتجنب الارجاء بغير مبرر .. فلا تقل أبدا : « سأبدا يوم الاثنين القادم ، أو صباح غد » .. بل أبدا في التو والساعة تنفيذ كل فكرة منتجة تخطر لك ، وردد في مزمار نفسك هذا القول : « اننى لست

متعجلا ولا متهورا في هذا الذي اعتزمه ، وإنما أنا واثق من الوصول إلى الغرض الذي أنشده ! » .. وفي كل صباح ، ضع برنامجا لأعمال يومك في خمس دقائق .. وفي كل مساء حاسب نفسك لترى ماذا فعلت !

.. اضحك ، تضحك لك الدنيا .. ولا تنس أنك ستجد دائما أمام عينيك صورة ما تحمله في نفسك : فإذا توقعت الخوف والبغض فأنك ستجدهما أمامك : الأول في صورة وسواس ، والآخر في صورة الحسد والغيرة والغضب .. أما إذا كنت من الذين لا تراودهم إلا أفكار صحيحة ومثل عليا وهدوء شامل ، فسوف تجد أمام عينيك دائما ، الاخلاص ، والشفقة ، والاعتراف بالجميل !

ومن يحمل في نفسه الجمال والحب ، يرهما في كل مكان ينموان ويزدهران .. وحينئذ يسهل عليه أن يتبين طريقه في الحياة ، كما لو كان في حديقة مضيئة الأركان !

١ - السعادة والأمل .. في ركاب المتفائل

« ان الفرض الحقيقي من الحياة هو ان تحقق الخير ، وان تجعل لنفسك شخصية ناجعة » « جوفروا »

يستقبل الناس الرجل المتفائل أينما يحل بالبشر والابتهاج ، إذ يبدو وكأنه يحمل معه النور والسعادة ! .. وهناك نفوس كثيرة مترددة ، قلقة ، ليس لديها القدر اللازم من النشاط الذي يكفل لها المضي في الطريق السوى . ومن دواعي الأسف أن القلق والشك هما طابع الكثيرين من الناس ، ممن يمتازون

برهافة الحس ، وعلى الأخص في أوقات الاضطرابات التي تعقبها المصائب والنكبات . ويبدو أن كثيرا من أولئك الذين اعتادوا الحياة الناعمة ، يحسبون إزاء أول صدمة أنهم فقدوا كل شيء ، وتستولى عليهم خيبة الأمل ، فلا يخطر ببالهم أن صفاء العالم واقباله لا يدومان بقدر ما يدوم صفاء النفس وراحتها .. فهؤلاء قد تركوا ما لديهم من القوى المعنوية يضمحل ، بعد أن وضعوا أنفسهم تحت رحمة المصائب .. ويأتوا يهدمهم الشك ، والسأم ، وتشل نشاطهم الأمراض .. ولمثل هؤلاء ، يجب أن يبين المتفائل قيمة الشجاعة ، ويتقدم بالنصح ، عساهم أن ينظروا للمستقبل بعين الثقة والاطمئنان إلى أنه لا مستحيل في هذا العالم ، إذا صحت عزائمهم وقويت إرادتهم !

إنك إذا أصابك أزمة مالية تجد أنها تعكر صفو نفسك ، وقد تجعلك تفكر تفكيرا عميقا تزن به أمورك .. وسوف ترى بعد ذلك أن كثيرا من الأشياء يبدو لك وكأنك في حاجة ماسة إليه — وقد كان غير ذلك ! — عندئذ ، سوف تتساءل : « هل الحياة هي جمع المال ؟ .. وهل هدفها هو الملمات الدنسة والمتاع الزائل ؟ » .. وفي هذا الوقت فقط يزداد قدر الروح ، ويظهر ما لها من قيمة !

وإن فينبغي ألا تقتط من الناس ، إذ يجب أن نوحى لأنفسنا بأنه سيأتي يوم يحب فيه الناس بعضهم بعضا ، وعندئذ سيدركون أن السعادة مستمدة من خدمة بعضهم بعضا ، وأن السعادة الذاتية مستمدة من سعادة الآخرين . وعندما يدرك الناس هذه الحقيقة ، سينعمون ولا شك بحياة أفضل على هذه

الأرض . ألم تلحظ مقدار سرور الأطفال البريء ، الذى يفمرك أنت أيضا عندما تقدم اليهم « دمية » ؟ . . الواقع أن لا شئ ابداع وأطهر من سرور هؤلاء الأطفال ، الذى تعبر عنه حركاتهم وصيحاتهم ، وإعجابهم الذى يذهلنا . . وأن الأطفال لا يدركون آداب المجاملة ، أو واجب الشكر الذى يتعين تقديمه ، ولكن كل شئ فيهم ينطق بعرفان الجميل الصادق الصريح !

المتفائل يسعى إلى اسعاد الآخرين !

والشخص المتفائل يبحث دائما عما يسعد به الآخرين ، فهو لا يكتنع بعبارات فاترة يوجهها إليهم ، بل يتخير لكل منهم العبارة التى تجلب له أكبر قسط من السرور . . وفى الوقت نفسه ، يبحث عن الأشخاص الذين يحرصون على ابقاء سعادته هو ، التى يفار على ادخارها لنفسه كل الغيرة . .

فى أحد أيام الاحاد من شهر يناير ، سألنى أطفال هل يذهبون إلى « السيرك » الذى يعمل فى الشتاء ، كى يشاهدوا « جروك » ؟ وكنت أعلم الكثير عن شهرة هذا البهلوان الذى ابرز للعالم « فلسفة » الضحك ! بل انى كنت أعجب بأمثاله من اللاعبين الذين — بفض النظر عن مقدرتهم العضلية ، وسمتهم البهلوانية والفنية المعقدة — يملكون « هبة » جذب انظار الناس ، فهم يحتفظون بحالة نفسية هادئة . ومرحة ، بحيث لا تغارق الابتسامة ثغورهم . فضلا عن ذلك . فانهم يبرزون للناس — من الناحيتين النفسية والجسمية — فائدة التدريب البدنى ، حين يقومون بتمرينات خطيرة ، من ارتفاع شاق ، دون شبك تحميهم ، الامر الذى يقطع بأن لهم ثقة

مطلقة في توازنهم !.. وقد اعتدت أن أذكر نفسي — كلما شاهدت هؤلاء الأشخاص ، بوجوههم الباسمة ، وأجسامهم الجيلة — بأنهم منذ عهد قريب لم يكونوا بقادرين على القيام بأية حركة من الحركات التي أصفق إعجابا لها ، وربما كانوا في وقت ما ضعفاء أو متشائمين . أما الآن ، غمهم — بعد مرانة عدة سنوات — يقومون بأدق التمرينات في سهولة متناهية !.. تلك التمرينات والحركات التي هي خلاصة كفاح طويل ومستمر ! وكم كان عليهم أن يضغطوا أعصابهم — خلال فترة التجربة — ويبدوا قلة المبالاة بدواعي تثبيط الهمم التي تبدر من الآباء والأصدقاء والزملاء !.. فأى صبر ؟.. أية مقدرة إبداءها هؤلاء ، حتى وصلوا إلى حالة الكمال التي صرت أشاهدها ! وإذن ، فلكي نحصل على الصحة والنجاح والسعادة ، يتعين علينا أن نبذل مجهودا « بدنيا » لا يقل عن المجهود الذي نبذله في سبيل إسعاد الروح ، ولقد أعجبتني القوة والمرونة ، والصحة ، والحياة التي تتفجر من هؤلاء « البهلوانات » ، فأيقنت أن في استطاعة البشر ، مثلى ، ومثل لاعبي « السرك » ، أن يحصلوا على الهدوء والوداعة والمرح وحب العمل ، إذا تحلوا ببعض صفات هؤلاء الناس .. حتى إذا ما أقبلوا على تمرين يومي ، بدنى أو نفسى ، سعدت الإنسانية وتغيرت ..

وقد جمعتني المصادقة ، في إحدى فترات الاستراحة ، بزميل من زملاء « جروك » ، كنت قد أجريت لزوجته جراحة ما ، فعرض على أن يقدمنى إلى ذلك « البهلوان » الكبير . وكان هذا الأخير مصبوغا بالالوان ، وعلى استعداد لأن يقوم (م ١٤ — عش بحكمة)

بدوره في « السيرك » ، فقلت له : « اننى لا أعرف شكلك الطبيعى ، ولكن دعنى أهنئك لمجهودك الاجتماعى الذى قمت به لإضحاك الكبار والصغار » .. فأجابنى قائلا : « إن دورى غاية فى الصعوبة .. فمنذ عامين كنت أشاهد النظارة الذين جئت لأسرى عن نفوسهم ، فإذا بجزء كبير منهم لا يحرك ساكنا ، وكان الأمر يقتضىنى فى البداية عشرين أو ثلاثين دقيقة حتى أجعلهم يبتسمون ، ولو كان الحال قد استمر على ذلك المنوال ، لما كان فى استطاعتى أن أضحك أى إنسان !

.. تركت « جروك » ورجعت إلى مكانى فى « السيرك » ، وأطرقت مفكرا فى هؤلاء الذين لا يعرفون الضحك إلا عندما تنفج أزماتهم الاقتصادية والاجتماعية .. كم يكون جميلا لو علموا أن فى استطاعتهم أن يكونوا سعداء ، حتى لو تخرج موقف وطنهم .. إذ يجب أن نروض أنفسنا على التفاضل والروح المرح كما روض البهلوان نفسه على القفز والدوران ! .. ولست أنصح من يعانى ألما مبرحة أن يظهر بمظهر الشخص المرح .. ولا أنصح من انتابته نوبة عصبية أو « روماتزم » حاد أن يضحك .. ولكن ، كمبدأ عام ، ينبغى أن نكون أوصاء كى نستشعر لذة الحياة . فإذا لم نحصل على المرح والسرور من تلقاء أنفسنا ، وفى خلال الأوقات العصبية ، فليس لنا أن نقنط ، بل يجب أن نتعلم كيف نحصل عليهما . وفى سبيل بلوغ هذه الغاية ينبغى أن تتبع الوسائل الآتية :

أولا - اختر الوسط الذى يلائمك

« قل لى من تخالط من الناس ، أقل لك من أنت ! » ..
فلكى تجلب لنفسك التفاضل ، ابتعد عن لا يثقون بأنفسهم ،

ومن يترددون في كل عمل ، وكذلك الحاسدين ، والمتشائمين الذين يتضجرون دائما لغير ما سبب مفهوم !

قد تقول اننا ينبغي ألا نسقط من حسابنا أصدقائنا ومعارفنا ، أو نهمل علاقاتنا الاجتماعية مع هذا وذاك . . نعم ، ولكنى أطالبك ألا تخالط من لا تتفق ميولهم ومشاربهم مع ميولك ومشاربك ، ولا تبحث عن صداقة من يحوطونك بجو ملؤه السأم . . ولكي لا يحدث ما لا تحمد عقباه ، روض نفسك على دراسة أخلاق زملائك ، وميولهم ، وغرائزهم . وتعلم كيف تقف على ما فطروا عليه ، دون أن يشعروا هم بذلك . . وأفضل الطرق التي تسهل لك هذه المهمة ، دون مضايقة أحد ، أن تدرس ميول الآخرين وأخلاقهم تبعا لمظاهرهم الخارجية التي تهم من يرقبها عن كثب . . وكذلك ما امتازت به أجسامهم ، وذلك بملاحظة هيئة الجسم ، والوجه وشكل الجمجمة الأعلى ، ونغمة الصوت ، وحظهم ، وكل الحركات التي تكمل بها شخصيتهم !

ثانيا — الإنسان المتفائل يجمل في عينيه كل شيء ، والمتشائم يقبح في عينيه كل شيء . . وأن الروح المرح لجزء من أخلاق الأول ، بينما الحزن والكآبة من طبيعة الثاني !

. . فالمتفائل يملك السرور والحماسة والرغبة في العمل الدائم . ولكي تتمثل به ، اجتهد . . في أن تعرف حقيقة نفسك ، وأن تروضها على حب الجماعة والتضامن مع الآخرين . . كذلك يملك المتفائل أيضا الإيمان بالله ، والأمل ، والحب ، وهو محب للخير ، يحسن استقبال الناس ، خدوم لهم ، رقيق الشعور حيالهم . وهو لا يحتفظ لنفسه بالسعادة ، بل ينشرها أينما

حل ، وعلى العكس من ذلك ، المتشائم الذى يملك نفسا منقبضة ، وما يتبعها من كآبة وسام ، وميل لوحدة والشك والتردد !

يجب أن نوحى إلى أنفسنا أذن بأن الأمور تسير من حسن إلى أحسن ، وسنرى فى النهاية أن كل شئ يسير بالفعل بانتظام ، وأنه لم يكن ثمة ما يدعو للتشاؤم ! .. أو لم يلحظ الناس — بالرغم من الأزمات الاقتصادية والانهيئات المالية التى أصابت العالم مرارا — أنه قد ظهرت اختراعات جديدة بهرتهم ، مثل الطائرات التى قربت بين الأمم ، والأفلام السينمائية التى استهوت الأئدة ، والعمارات الشاهقة التى ارتفعت على وجه الأرض ؟!

ان المتشائمين ليسوا تعساء من الناحية المعنوية فحسب ، بل انهم « مرضى » من الناحية الجسمية أيضا .. أو هم يسيرون نحو المرض . أما المتفائل فانه يخلق فى كيانه أداة قوية يصارع بها المرض . وقد لاحظت فى السنوات القليلة الأخيرة زيادة محسوسة فى حالات السرطان .. وهو مرض كلما أسرع المرضى به إلى استشارة الطبيب ، كان ذلك أدعى إلى شفائهم ، ولكن المتشائمين يترددون ، ويشكون ، وهم لا يعلمون كيف يتخفون قرارا سريعا ، وبذلك يفسحون للمرض طريقا فى أجسامهم .. وتكون النتيجة لهذه الحلقة المفرغة من العيوب ، ان المتشائم يجلب لنفسه الكآبة ، وهذه بدورها تجلب له كل الأمراض ، وعلى الأخص مرض السرطان !
فلتحرص إذن على تجنب الانفعالات السوداء والحراء ، تلك التى تجعل النفس نهبا للبغضاء ، والحسد ، والغيرة ،

والسأم ، التي تخلق بدورها مرتعا خصيبا لكل المصائب .
أما الانفعالات الوردية والزرقاء ، وهى الانفعالات الإيجابية
التي تعبر عن الحياة والفتوة وطول العمر ، فلتفسح لها من
صدرك المكان الأسمى . واننى لأهيب بك ان تتخير أصدقاءك
من بين الأشخاص المتفائلين ، المرحين ، ذوى الطبع الهادئ
والبال الناعم ، ومن المتزنين الذين يحسنون قياد أنفسهم ..

احذر اللون الأحمر !

والاختلاط بالأطفال عادة طيبة تلمسها عند المتفائل .. انظر
إليهم وهم ينصرفون من مدارسهم ، أو تأملهم خلال فترات
لهوهم .. وتعلم من ذلك درسا : أن الكبار والصغار ، وكذلك
الحيوانات الأليفة ، خليفة بأن تحوطك بجو ملؤه السرور
والفرح .. ولكن على ألا تسقط من حسابك البيئة التي تحيط
بك ، أى بجسمك ، لأن كسوف الشمس ، وهطول الأمطار ،
ورطوبة الجو ، تجلب دائما المزاج العكر .. بل إن الألوان
الشائعة في الوسط الذي تعيش فيه ، تلعب في تكييف مزاجك
دورا إيجابيا ! ومن الأمثلة التي توضح ذلك أن معامل التصوير
التي شيدتها شركة « لومير » في (ليون) ، ينفذ إليها ضوء
النهار خلال زجاج أحمر ليضيئها . وهذا اللون خليق بأن يستفز
شعور العمال والموظفين ، وكثيرا ما قامت بينهم بسببه المشادة
والمشاحنات ! .. فكان أن استبدلت باللون الأحمر ألوانا
أخرى ، كاللون البنفسجي ، فعاد الهدوء يخيم على أركان
المعامل ، وحل الونام بين العمال محل الخصام ! واللون
الأخضر لون طبيعي ، لأنه لون الخضرة والمزارع ، وهو يدعو

إلى الهدوء والاتزان ، ويؤثر في الصحة ، وفي المسكن الذى تعيش فيه ، ينبغى أن تهتم باللون الأزرق والأخضر أكثر من غيرهما — كاللون الأحمر مثلا — وعند حلول الصيف ينبغى أن تختار لاصطيافك البحر والبحيرات — أو الجبال والغابات — حسب استعدادك الجسمى . وإذا لم تهيك ظروفك لتحمل تأثير البحر البديع ، حيث يعمل الضوء الساطع عمله المستمر ، فاحرص على أن تجعل أولادك يعرضون أجسامهم للأشعة فوق البنفسجية ، التى تؤثر فيهم تأثيرا حيويا عميقا !

وإذن .. فلماذا تشعر بالسأم الذى لا مبرر له ؟! لماذا تبدو متكدرا وقد هأت لك الظروف أن تعيش فى ظل المدنية الحديثة ؟! انك تشكو من أن الحياة لم تعد سهلة ، وأن جيوبك أصبحت خاوية مثلا ! .. لكك تنسى أن المدنية قد اتاحت لك أن تعيش وسط عائلتك دون أن تخشى على أولادك أن يخطفهم رجال العصابات .. وبات فى إمكانك أن تتريض على الشاطئ ، وجيوبك ملى بالنقود ، دون أن يعترضك النشالون ! .. وحسبك أن تفكر فى المصير الذى ينتظر مئات الآلاف من سكان البلاد المتأخرة فى الحضارة كى تفبط حظك الذى اتاح لك أن تعيش حيث تعيش الآن .. فهل فكرت لمدة خمس دقائق فى كيف تجرى الحياة فى بلاد الصين ، التى تضيق بأهلها فيعيشون محصورين فى قوارب متلاصقة على طول الأنهار ، بين الفضلات المتعفنة وجثث الاطفال النتنه ؟! .. ففى تلك البلاد ، تهمل القواعد الصحية ، ويحتل الناس سموم الطفيليات والبعوض والقمل والبق والطحابين ، وجميع الأمراض والأوبئة التى لم تعد تجتاح أوربا منذ القرون الوسطى ،

كالطاعون والكوليرا والملاريا ! .. أما في تلك البلدان النائية من الصين ، فليس ثمة رجل واحد سليم ، وإنما الجميع يعانون من ألف مرض جسمي ونفسي ، الأمر الذي حدا بهم إلى البحث في مادة الأفيون عما ينسيهم آلامهم ! .. فلتقارن بين أولئك الضحايا من الجنس الأصفر ، أو أمثالهم من الجنس الأسود ، وبينك أنت ، في ظروفك الراهنة .. ثم استعرض حالة نفسك ، وعندئذ لن تستطيع إلا أن تعترف بأنك أصلح منهم حالا ، بما هيأت لك الظروف من راحة ومدنية ورفاهية .

٢ - تقدير النفس ، والثقة بها

« انى واثق من نفسى . وأعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا انا بحاجة إلى الطموح لكى أقدم على عملى ، ولا انا بحاجة إلى النجاح لكى أثابر عليه ! »

إذا أردت أن تنال تقدير الغير فاعرف قدر نفسك ، ومعرفة الإنسان لحقيقة نفسه تتنافى مع رغبته في أن يمدحه الغير ، وما يؤدي إليه هذا المديح من صلف وغرور ، وخوف مما قد يقوله الناس عنه .. ومما لا ريب فيه أن الإنسان الذى يشك في نفسه إنما يوصد أمامه باب الإقدام والنشاط .. ومن يجهل كيف يوحى إلى نفسه بهذا القول : « هذا الشيء أستطيع أن أفعله ، وسأفعله » ، إنما يغل يديه وقدميه بقيود الضعف ! .. وما أشبه فقدان الإنسان ثقته في نفسه ، وما ينتجه ذلك من ضعف في النفس ، بالضعف الذى يصيب غدد الجسم . ويتولد عن فقدان الثقة بالنفس ، في العادة ، شعور بالحزن ، والتردد ، والخوف .

وللبداء فى العلاج ، ينبغى « الا نعتبر انفسنا اقل من الآخرين » .. وهؤلاء الآخرون هم الذين نراهم فى المراتب الممتازة أو الذين يبدو لك أنهم أعلى منك قدرا . ولو تحررت الحقيقة لعلمت أن هؤلاء قد وثقوا بأنفسهم ، ومنذ اليوم الذى أرادوا فيه أن يظفروا بمنصب يحسدون عليه ، بدأوا يعملون بكل قواهم للوصول إلى هدفهم ، مؤمنين بقدرتهم ، وحسن طالعهم !

.. إن « ايمانك بمبادئك وأفكارك الخاصة ، وايمانك من صميم قلبك بأن ما هو عدل لك ، عدل للآخرين » .. هو العبقريّة بذاتها ، بشر بما يمكنه ضميرك ، فاذا به رسالة يؤمن بها الغير . وسوف تسمع فى النهاية صدى أفكارك تلك ، تحملها إليك طبول الرأى العام ، كما يقول « امرسون » !
والشعار الذى يتعين عليك أن تضعه نصب عينيك دائما ، هو : « أنك تستطيع وحدك أن تحقق الرجولة الكامنة فيك » .. ولتعلم أن ليست نصائح الآخرين هى التى تشدد أزرع فى مستقبلك .. وإنما أنت وحدك تعرف ما أنت عليه من قوة .. وقبل هذا وذاك ، أجبني على هذا السؤال : « من يثق بك إذا كنت أنت لا تثق بنفسك ؟! .. إن الإيمان والثقة بالنفس ، هما أقوى أداة لهدم العوائق ، وتحطيم كل العقبات التى تقف حجر عثرة فى سبيل التقدم .. وإن عدو النفس اللدود هو الصوت الذى يهتف بالشك ، ففى نفس كل منا يكمن هاتف سوء يوسوس إلى وإليك فى الساعات العصيبة بالقول : « ان جهودك غير مجدية ، فاترك الصراع جانبا » ! .. إن الشك ، أو الحزن ، هو أغنية الشيطان الذى يكمن فيك .. إنه الصوت

الذى يجب أن تخنقه كى تتوفر لديك الثقة بالنفس والإيمان بحسن الطالع ! .. أوح إلى نفسك بأنك تملك كل المؤهلات التى تستطيع بها أن تحقق رسالتك ، وأن تكون سيد نفسك . . فذلك هى الفضيلة الأولى !

وإذا كنت لم تألف الاختلاط بالغير ، وليس فى استطاعتك أن تواجه قرنائك ، اعتقاداً منك بأنك أقل منهم ، فانك تفقد نفسك الأداة التى تلزمك لتتنصر . . فان كنت بعيداً عن الناس ، فخالط الشجعان والأقوياء ، حتى تصبح مثلهم ، بفضل القاعدة النفسية التى تجعلنا نغلب من نبادلهم شعور الود !

ولا تغتر بالألقاب والمناصب ، ولا بمظاهر الذين يريدون أن يخضعوك لهم ويفرضوا إرادتهم عليك ! .. وإنما نقب فى نفسك عن القيم الحقيقية ، ونبل المقصد ، والاستقامة ، والبطولة الحقبة . . لأن ما تريد أن تتحلى به من الصفات إنما هو كامن فيك ! أما الذين يميلون إلى الظهور حين يعاملون الغير ويعاملهم الغير ، فهؤلاء يجب ألا تسقطهم من حسابك ، بل على العكس ، ينبغى أن تجعل من اختلاطك بهم ، باعثاً على تقوية الثقة فى نفسك ، لأنك تشعر بحق أنك أعلى منهم ، بفضل ما تحويه نفسك من جوهر !

ولعل فى مخاطبة الجماعات — عن طريق الخطابة والمناظرة مثلاً — مران كاف لتقوية الثقة بالنفس . . كما أنه ليس أفضل ولا أروع — فى سبيل الاعتماد على النفس والثقة بها — من أن تقنع نفسك بأنك أنت الذى تساعد نفسك بنفسك !

ولا تسر على غير هدى ، كالثرثارين والمعتوهين الذين تلوك أفواههم الألفاظ دون تفكير فى موضوع محدد . . بل فكر

وأعد موضوعك في محل عملك ، ثم واجه السامعين وأنت معتقد أنك تؤدي هذا العمل بوحى من ضميرك ، إذ ينبغي أن تجعل لنفسك طرق تعبيرها الخاصة . وهذه الثقة بالنفس تمنحك القوى الضرورية للسيطرة على قلوب سامعيك ، وبذلك تنتهى حتما إلى الحصول على تأييدها !

إن من يتلعثم في مثل هذا الموقف ، ياحثا عن الكلمات المناسبة — لانعدام ثقته في نفسه — سيجرد نفسه من كل سلاح للعمل ، ولن يكسب إلا « شفقة » الآخرين عليه ! .. فلكى توجد الثقة في نفسك ، ولكى تعزز هذه الثقة ، حافظ على حيوية ذاكرتك ، ولتدخر ذخيرة من الكلمات المترادفة والصيغ المختلفة ، تنفذك من التلعثم في الكلام في مثل تلك المواقف .. وثابر على أن تمرن نفسك كل يوم على كيفية كسب ثقته ، ولا شيء — كالعمل — يمنح الثقة بالنجاح ! .. وليكن هدفك — مهما كانت مهنتك — هو العمل .. فان العمل يضيف كل يوم إلى رأسمالك المعنوى ثروات جديدة ، تعينك على مواجهة الصعاب والعقبات ، وتحمل ما يقابلك من صدمات ..

وبفضل ذخيرة كبيرة من المعلومات التى تحصلها باستمرار ، لا تخش أن تقتحم أى نقاش مهما يكن نوعه ، ولتدل بإجاباتك وتسندها بحجج قوية ، وبذلك يكون تأييد سامعيك لك أكبر عون على زيادة الثقة بنفسك .. تلك الثقة التى يجب ألا تفارقت بتاتا !

وإذا كان عظماء الرجال الذين تعرفهم قد وصلوا إلى المراتب التى يحسدون عليها ، فذلك بفضل ذكائهم وبفضل حماسهم لكل فكرة تخطر لهم ، ويعملون على تحقيقها بسلسلة من

الاعمال النافعة ، ومجموعة من الخواطر المنتجة . وقد أدى كل عمل من هذه الأعمال بدوره إلى نجاح جديد ، وكل نجاح جديد جر إلى حماسة جديدة .. وهكذا .. ومن يتتبع حياة العظماء والأبطال ، يجد أنهم حققوا أغراضهم بفضل ما وهبوا من صفات ذهنية كامنة فيهم ! .. وإنك لتلاحظ أبطال الرياضة ، عشية مبارياتهم ، وقد ألهبتهم الحمية ، وخلقت فيهم التمرينات التي يقومون بها نشاطا غير عادي .. وتلك الحالة النفسية ، ولا شك ، ترفع مجهودهم إلى الذروة . ويفسر هذه الحمية لا يمكن أن يتحقق شيء من جلائل الأعمال في العالم .. فأنث من هذه الحمية روحا في كل أعمالك ، وفي كل ما يحيط بك .. وازن بين الأشخاص الكسالى المترخين وبين ذوي الحماس والإقدام تجد الآخرين يقبلون على عملهم راضين مستبشرين ، فيتفننون في أدائه ، ويكون النجاح حليفهم حتما ..

الفقرة .. سر النجاح !

والشخص المتفائل الذي تملؤه الحمية ، يتفانى في عمله ، وهو لا يسائل نفسه عما إذا كان سيلقى على عمله جزاء أو شكورا ، إذ لا يهمه إلا أن يبذل ذات نفسه في عمله . وما ذلك إلا لأن غريزته — سواء أكان عاملا أم موظفا — هي التي تدفعه إلى العمل .. إنه فخور بمهنته ، ويبغى أن يدخل السرور على نفس رئيسه ، وأن يحصل على رضاه .. وهو يؤدي كل عمل — حتى ما يكلف به دون مقابل — والابتسامة لا تفارق شفثيه ! هل سمعت أحد الخطباء المعروفين ، ورأيت أن الفضل في لباقتة وفصاحته يرجع إلى غريته ؟! .. أنها تعطيه سحر صوته ، والتأثير الذي يستولى به على سامعيه . وفي الحال

التجارية ، نجد أن الغيرة هي التي تدفع البائع إلى اتمام الصفقة مع العميل .. كما أن الحماسة هي التي تدفع الطيار إلى اتمام غارته الجوية بنجاح ، وهي التي تحرك الممثل على المسرح .. إن هؤلاء جميعا يعيشون لفرض واحد ، ويتركز نشاطهم لتحقيق النجاح .. وإن الرغبات المحركة فيهم هي التي تجعلهم ينتصرون !! .. ومن ثم فليكن شعارك على الدوام « انى واثق من نفسى ، وأعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا أنا بحاجة إلى الطموح لكى أقدم على عملى ، ولا أنا بحاجة إلى النجاح لكى أثابر عليه ! »

وثمة أمر ينبغى ألا نفغل عنه ، وهو أن نضيف حاسة الوعى الاجتماعى إلى مزايا التفاؤل . فهذه الحاسة تعبر عن القدرة التى يتمتع بها الشخص الذى يهتم بالآخرين ، ويختلط بهم مختارا ، ويكون لهم نافعا .. وإن نفس هذا الشخص لمتزج بإخلاص مع نفوس الآخرين ، لانه يعرف كيف ينشر حوله السعادة ، وكيف يكتسب محبة الغير . وبذلك تتوافر لديه غريزة التضامن مع الغير ومجايلتهم .. تلك الغريزة التى بدونها لا يستطيع الشخص النشط ان يفعل شيئا فى الحياة الاجتماعية الحاضرة .

على أن « حب الجماعة » يوحى أيضا للشخص الممتاز بأن يقود الآخرين ، ويجعله يهتم بالذين يتعاونون معه ، ويسمح له بأن يختار — ممن يحيطون به — الأشخاص القادرين على أن يلعبوا دورا للوصول إلى غرض معين . أما هو — الرئيس — فيضع نفسه على رأس قائمة العمل .. وسواء اكنا فى رأس القائمة أم فى ذيلها ، وسواء لعبنا دور القيادة أم كنا فى مركز

متواضع ، فانه لى ننجح وسط الجماعة ، ينبغي أن نتحرر من حب الذات والرغبة في أن يلتف الغير حولنا . وعلينا بعد ذلك أن نثق بالآخرين أكثر من ثقتنا بأنفسنا ، وأن نجعل نفوسنا وأرواحنا مرنة عادلة ، حتى نقدر قيم الناس والأشياء .

وثمة ملاحظة أخيرة . . إن معرفة الإنسان قدر نفسه ، كثيرا ما تختلط في أذهان الجهلاء بالنقائص السيكولوجية ، كالكبرياء والغرور ، مع أن الواقع أنها ضدان لا يجتمعان ! . والشخص الذى يعرف قدر نفسه لا يهمله ما يقوله الغير عنه ، لانه يجد راحته الكبرى في معرفة قدر نفسه ، ويسعد في اللحظة التى يفوز فيها برضى ضميره !

ولكى نصل إلى معرفة قدر أنفسنا ، ينبغي أن نتأكد من أننا نستخدم مواهبنا على أحسن وجه ، واننا نهب ذات نفوسنا ، ونطيع ضمائرنا . . كما ينبغي أن تكون لدينا الإرادة التامة لمواجهة الغرض الذى نسعى إليه . وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يملؤه الغرور ، فانه يسعى دائما للظفر برضى الآخرين ، لأن حب الظهور يعميه ، ولا يعنيه من أمر الغير ، إلا أن يهنئه هذا الغير ويمدحه . وأن يتقبل هو تهانئه ومديحه !

٣ - أحب عملك

» أكثر الأعمال إنتاجا ، ما كان ثمرة يدين تعملان في

« مرح

إن الشخص الذى يهدف إلى السعادة ، والنجاح في كل ما يؤديه من أعمال ، لا يستطيع أن يصل إلى هدفه إلا إذا أحب عمله ، وأقبل عليه في مرح وابتهاج ، مدمجا قلبه ونفسه

وعقله فيه ، ولا ريب في أن أبداع الأعمال ، ما خرج من بين
يدى رجل مرح . ومثل هذا العمل ينال حتما تقدير الجميع
واعجابهم ، الأمر الذى يضاعف فرحتك بالحياة ..

فلتعشق عملك ، فانك لن تشعر بأعمق من الابتهاج الذى
يساورك عندما ترى العمل الذى تقوم به يزداد اتقاناً وتحسيناً
بفضل مجهودك .. وويل للشخص الذى يتنهى فى عمله ، فان
فى تنهداته تطويقاً لعنقه بالبؤس ، واستئنافاً لحياة أشبه بحياة
الاشغال الشاقة فى السجون ! .. ولن يكون عمل مثل هذا
الشخص منتجاً ، ولن يصيب هدفاً ما ! .. إنه قد يستمر بعض
الوقت ، ولكن الفشل لن يلبث أن يصيبه سريعاً ..

ومهما يكن نوع العمل الذى تقوم به ، فلا تؤدّه بملل ، ولكن
أدّه بكل جوارحك . وسوف ترى كيف يصبح تنفيذه سهلاً
يسيراً ! .. لا تعتقد أنك تبذل مجهوداً فوق الطاقة ، فان
المجهود ضرورى ولازم للبدء فى كل عمل . واننا لندهش عندما
نعرف عدد الساعات التى يكرسها العلماء كل يوم لتأدية
عملهم . فلقد أجرى إحصاء حديث ، فيما يتعلق بعمل العلماء
وأرباب الصناعة والكتاب المعروفين ومشاهير الفنانين ،
نستطيع أن نتبين عندما نطلع عليه ، مقدار النشاط الهائل
لهؤلاء الرجال ، الأمر الذى يؤكد لنا أن نشاطهم هو الثمن الذى
يبدلون فى سبيل شهرتهم ! .. من أمثلة ذلك مثلاً أن « لويس
رينو » — من أرباب الصناعة وصاحب سيارات رينو — يصل
إلى مكتبه قبل موظفيه ، ولا يتركه إلا بعد انصراف آخر
موظف ! .. ولنسمع ما يقوله « اندريه موروا » مؤلف مئات
الكتب الحافلة بالخيال الرائع ، عن عمله : « اننى أدخل مكتبى

فى الساعة الثامنة صباحا ، وأتابع بحثى فى سحر الناس ، ونظرياتهم وابتكاراتهم ، حتى الساعة الواحدة . ثم استأنف عملى من الثالثة إلى السادسة مساء . لكنى عندما أشرع فى كتابة قصة ، لا أراعى هذا النظام بطبيعة الحال ، وإنما أسافر إلى (فرساي) ، حيث احتل غرفة فى المنزل القريب من الحدائق .. وهناك ، أقوم بعملى دون نظر إلى الوقت أو مواعيد الطعام ! » .

ومن هنا نرى فى « أندريه مورو » نفسا صبوراً يحتضنها العمل الذى يقده إلى حد ينسيه الوقت والطعام .. إنه حب الكاتب لعمله الذى يتيح له أن يحقق ما يصبو إليه !
فلا تتقهقر إذا صادفتك فى بداية عملك بعض العقبات ، ولا تنس أن الحلاوة تطوى بين شهادها المرارة ! .. وفى النهاية ، عندما تنظر للنتيجة التى وصلت إليها ، سترى أنك كنت على حق حين أديت عملك بالثقة والحماس اللذين ينبغى أن يكونا دائماً فى رفقتك !

٤ - احتفظ بالتوازن بين روحك وجسمك

« إن كان لك ما تدخره ، فأودعه أذهان ابنائك
وصدورهم وعضلاتهم .. هنالك أخصب مياذير
الاستثمار ، مع مزية الإعفاء من الضرائب ! »

لكى نكون مرحين ، يجب أن تكون أجسامنا صحيحة ، ولكى نحتفظ لعقولنا وأعصابنا وعضلاتنا وأعضائنا الداخلية بحالة الطبيعية ، ينبغى أن نعمل على صيانتها ، طبقاً لنظام صح مستمر ، وتمارين رياضية كل يوم ، ولا نحرّمها من المزايا الكثيرة

التي تكسبها الاجسام نصف العارية ، من الشمس والهواء والماء ، والرياضة عموما .. فلا ريب أن من يعمل عملا متصلا ، يكون أقل إنتاجا ممن يستمتع بجميع منابع الحياة التي سيأتي بيانها .. وبالجمله ينبغي أن نحفظ بتوازن الكائن جميعه — أى الجسم والنفس معا !

اننا نستمد التفاؤل من هذا التوازن التام ، الذى يجب أن نسعى للحصول عليه ، بين العقل والجسم . ومن المعروف أن بين العقل والجسم صلة مستمرة ، إذ أن جسم الإنسان بأكمله يساهم فى عمله وتفكيره .. فأنت لا تستطيع أن تنكر مدى انشراحك ، حين تبدأ عملك وجسمك مستوف قسطه من الراحة .. كما لا تستطيع أن تنكر التغييرات التي تحدث فى كيانك ، عندما توحى إلى جسمك المكودود إحياءات تسعده كان تقول : « اننى فى مقتبل العمر .. اننى فى أتم صحة .. اننى فى أطيب حال » .. فبهذا الأسلوب تبعث فى جسمك حافزا يعيد إليه التوازن الذى ظننت أنه مفقود .. ولا تبدأ عملا حين يبدو لك أنك مريض ، إذ لن يمكنك أن تطلب من جسمك تزويدك بالمجهود اللازم لانجاز هذا العمل .. كن متفائلا ، وحينئذ ينساق الجسم وراء العقل !

وهناك أعداء واهية تعوق تحقيق هذا التوازن المستمر بين العقل والجسم . فقد يتذرع كل من يشتغل بعقله ، بأنه من الصعب عليه أن يجعل الرياضة تقطع عليه تفكيره . ولكن هذه الأعداء تسقط إذا تعلم مثل هذا الشخص كيف ينظم أوقات راحته ، كما ينظم أوقات عمله .. فليس أحمل من رياضة السير على الأقدام ، مدة كافية تسمح بتجديد النفس المرهقة ، حتى

تستعيد مرونتها وقوتها .. فكيف تتردد في أن تمشي نصف ساعة كل يوم بحجة أن لديك عملا عاجلا ! .. انك لا تفكر في الحقيقة الآتية : أن السير في الهواء الطلق ولو لمدة ربع ساعة قبل الشروع في العمل ، لهو اكبر معين للعقل والجسم . ولا تتوهم انك تفقد بهذا ربع ساعة ، إذ الواقع أنك تكسب أضعاف هذا الوقت ، إذ أن الأفكار التي ما كانت تخطر لك بسبب إرهاق نفسك المثقلة ، تواتيك عندئذ سراحا بعد أن يكون السير قد أعاد إلى جسمك ونفسك مرونتهما ونشاطهما !

و فضلا عن ذلك ، فان تدفق الأفكار يبدو كأبرز ما يكون . عندما نسير في الهواء الطلق ، الأمر الذي يسمح لقوى الطبيعة بأن تؤدي وظائفها وتهدنا بالقوة .. ان كل عمل تشرع في أدائه، مهما كانت مهنتك ، ينبغى أن يعتمد على الطبيعة ، وإلا كان هذا العمل مؤقتا ، سرعان ما ينهار !

إن الصحة ، كما قال « أبرت هيار » ، هي أكثر الأشياء صلة بالطبيعة في هذه الدنيا . ومن الطبيعي أن نكون أصحاء ، لأننا جزء من الطبيعة التي تجتهد دائما في أن تجعلنا أصحاء ، لأننا لازمون لكيانها .. انها في حاجة إلى الإنسان ، ليكون في عون أخوته في الإنسانية !

وإذا ما لاح شبح المرض في أفق تفكيرك ، فسارع إلى استشارة طبيب خبير ، فاذا نفى عنك شبهة المرض ، فاطرد من نفسك كل وساوسها واشغلها بشيء آخر . يقول المتفائل الكبير « اوريزون ماردن » : « إذا كنت تطمح في الحصول على الصحة ، فلا تسمح لنفسك قط بأن تفكر في أن المرض قد يجد إليك سبيلا .. اتخذ لنفسك دائما سمة الأصحاء .. ف فكر في الصحة ، وأوح إلى نفسك ان الصحة ملك يمينك » !

ولكن ، ما هو السبيل كى تضمن لنفسك صحة جسدية حسنة ؟ .. أنك تعلم أن الجسم والنفس كل لا يتجزأ : فلكى نحصل على الإحساس بالتفاؤل ، والثقة بالنجاح ، والأمل ، وحب المغامرة ، ينبغى أن نتمتع بصحة جيدة وحيوية قوية . وحيوية الجسد معناها قوة تكوينه . ويجب ، كأساس لها أن تقوم غدد الجسم الداخلية بوظائفها على أتم وجه ، كالغدد الدرقية والكبد .. الخ .. والشخص الذى تتعطل لديه وظائف هذه الغدد ، يبدو متعبا ، حزينا ، إذ أن ضعف افرازها يسبب له ما نسميه بالانتقباض .. وينصح العلامة « لافاستين » بدراسة حالة هذه الغدد عن طريق تحليل خاص لدم الإنسان .. إذ لا مفر لنا من معرفة بعض المعلومات الحديثة عن وظائف هذه الغدد ، لنتعلم كيف نجعلها دائما فى حالة جيدة ، عن طريق التنفس والهضم والدورة الدموية .. الخ ..

ولتكن المواد التى تتغذى بها غنية بالفيتامينات ، كاللبن الطازج ، والطماطم ، والبرتقال ، والليمون ، والخضراوات الطازجة أو المظهية على البخار .. وما شاكل ذلك ، ولكى تصون كبداية ، ابتعد عن المواد الضارة بالصحة ، كالمشروبات الكحولية .. وحبذا لو كنت من غير المولعين بالتدخين !

وهنا ، أشعر بأن واجبى يدعونى إلى لفت نظرك إلى وجود مرض يشكو منه جميع الناس فى هذه الأيام ، وهو مرض التهاب الأمعاء الغليظة . وسبب هذا المرض جراثيم تسكن الأمعاء ، ومنها تسرى إلى الدم وسائر أعضاء الجسم . والمصابون به سرعان ما ينهكهم التعب فلا ينعمون بأية لذة فى الحياة ، وتتراوح درجة حرارتهم بين ٣٧.٥ و ٣٧.٨ فى المساء . ومن

النادر حدوث الإصابة بهذا المرض دون أن يعقبها مرض خطر .
وهذه الحالة تسمح حياة المصابين بها ، وتتقف عقبة فى سبيل
توفر النشاط الجسمى الذى هو شرط أساسى للتفاؤل . فإذا
لم تؤد الأمعاء وظيفتها ببطء فلا مناص من العلاج باتباع نظام
خاص للتغذية ..

وكل منا يستطيع أن يروض نفسه على اتباع القواعد
الصحية — الجسدية والنفسية — إذا رغب فى ذلك . ولكى
تصل إلى ترويض نفسك بالعلاج ، ينبغى ترويض اللاشعور
عن طريق « الإيحاء الذاتى » .. فهل تريد أن تعرف الدور الذى
يلعبه اللاشعور فى نفسك ؟ .. عندما تضع قطعة من الثلج فى
كوب من الماء ، تشاهد أن تسعة أعشار القطعة غارق فى الماء ،
والعشر الباقى طاف فوقه .. وهذا هو الحال فى حياة الذهن
الواعية ، التى يمثلها عشر قطعة الثلج .. أما الجزء غير
الواعى ، فيمثله تسعة أعشار القطعة ! ومن هذا الجزء
« غير » الواعى ، تنبع حركاتك المعتادة ، وأخلاقك ، وتفكيرك ،
وجودك الكامل . وما يهمنا معرفته وترويضه فى حياتنا هو
اللاشعور ، إذ ينبغى أن نعرف أن عقلنا الواعى يمكن أن يؤثر
بشدة فى عقلنا غير الواعى . ولنأخذ مثلا من المجرم الحديث
السن : انك تسأل نفسك عن الباعث الذى دفعه إلى قتل
صديق له ؟ .. والجواب : هو اللاشعور .. وسوف يظهر
الدفاع عنه انه غير مسئول ، وهو فى هذا محق وغير محق .
فإذا لم يكن هذا المجرم الحديث السن مختل القوى العقلية
فهو مسئول ، « لأن كلا منا لديه من الوقت ما يروض فيه نفسه
عن طريق عقله الواعى . واليوم الذى ارتكب فيه هذا المجرم

جريمته ، ليس هو اليوم الذى يعتبر فيه مسئولا عن فعلته . .
وانما ترجع المسؤولية إلى الوقت الذى سبق هذا اليوم ، حين
كانت لديه الفرصة لترويض عقله الباطن قبل أن يرتكب هذا
الجرم !

ان المجرم كثيرا ما يفكر فى العمل الشنيع الذى سيقدم عليه ،
فيكرر على غير وعى منه العبارات الآتية : « إذا ظهر لى
خصمى ومنعنى من السرقة فلأهدر دمه » . . . وتمر الأسابيع
والشهور ، فاذا بعقله الباطن يسجل هذه العبارة ، حتى إذا
أتى يوم أتيح له فيه تنفيذ السرقة ، لم يتردد فى أن يردفها
بالقتل ، إذا اعترض طريقه الخصم الذى تمثله فى عقله
الباطن !

فلكى نكون متفائلين ، ينبغى أن نزيد هذا التفاؤل ، وأن
نغرس فى نفوسنا « احساسا لا شعوريا » به . وإذا جعلنا
النجاح هدفا لنا ، فان سبيل تحقيقه يكون هو الإيحاء الذاتى .
و فضلا عن ذلك ، يجب على كل منا أن يحصن نفسه بالإيمان
بالله ، واليقين الذى يحرك الجبال ويؤدى إلى النجاح والصحة
والسعادة . ولكى نضمن لكياننا الحيوية اللازمة لقوانا
الروحية ، يجب أن نحفظ غددنا الداخلية فى حالة جيدة
بالشهيق والزفير ، وحمايات الشمس ، ونظام تغذية مفيد ،
والعاب رياضية هادئة تنشط الدورة الدموية . . وفى هذا
المجال يظهر لنا « اميل كويه » عبقريته ، بهذه النصائح التى
ينبغى أن نتبعها جميعا :

(١) ليكن العلاج للجسم والنفس فى وقت واحد ، وبلا
انقطاع ، دون فصل أحدهما عن الآخر — فكلأهما مكل
لصاحبه !

(ب) كل من يعيش في الحياة بغير هدف يرنو إليه ، يكتب لنفسه الموت بيديه ..

(ج) عندما أدعوك للتفاؤل ، فليست أعنى التفاؤل الخامل الذي ينطوى على طرح العمل والجد جانبا ، بل أقصد التفاؤل الإيجابي الذي يمكن أن يعبر عنه بثلاث كلمات : الثقة ، والإرادة ، والتوجيه الحسن . فكيف السبيل إلى تحقيق ذلك ؟

أولا : باتخاذ « النظام » شعاعا لك في كل عمل من أعمال حياتك ، وهذا يتطلب برنامجا صغيرا يضعه الشخص في خمس دقائق ، عندما يستيقظ في الصباح ، يشمل ما ينوي أن يعمل خلال اليوم كله . وفي المساء — قبل النوم — يستعرض الشخص حوادث اليوم نفسه خلال خمس دقائق أخرى .. فتكون النتيجة أن كل عمل أو فعل يأتيه الإنسان خلال يومه ، يكون قد أقره في نفسه قبل الشروع فيه ، وأعطيت للعقل الباطن فرصة مناقشته ..

ثانيا : ما هو برنامج ترويض الجسم والنفس ؟
جوهر هذا البرنامج ترويض الشخص لنفسه في كل ناحية من النواحي : في حب الخير للناس ، وتقدير الإنسان لنفسه ، واتقانه لعمله ، وجعل نفسه نافعا للآخرين ، والسعى لتحصيل العناصر التي تحقق صحة جيدة وحيوية قوية ، وقبل ذلك ينبغي على المربين أن يغرسوا في نفوس الناشئة عادات المرح والبهجة وسكينة النفس .. فالدرس والمربية اللذان تتجلى فيهما حدة الطبع والغضب أمام تلاميذهم ، واللذان يخاطبانهم بلهجة لاذعة ، إنما يقدمان لهم أسوأ الأمثلة في التربية . لذلك

يجب على رجل التعليم أن يهتم بتهذيب الخلق قدر اهتمامه بالعقل ، لأنه متى انتهت مهمة المعلم ، أصبح التلميذ معلم نفسه ! وهذا التهذيب ينبغى أن يعاصر ويلازم كل مراحل التعليم ..

ومن أهم مزايا « مستعمرات العطلات الصيفية » المساهمات الجماعية ، وتناول الطعام في الهواء الطلق .. كما أن أندية الكشافة والدعوة إلى العراء هي معاهد كبيرة للتفائل ، وسيكون لها في الهيئة الاجتماعية الحاضرة والمستقبل أثرها الحميد .. وإذا كان التطعيم الصحى قد أضحى إجباريا .. فان التفائل وتهذيب الأخلاق ، يجب أن يعارا اهتماما أى اهتمام ، كضرورة للصحة العامة ، الجسدية والروحية ، على أن يكونا إجباريين كما هو الحال في الأمصال ضد « التيفويد » و « الدفتريا » .. إنها إجراءات عامة ، ضرورية للصحة ، والتوازن ، وسعادة الشعوب !

٥ - الحوادث أكبر معين لنا !

« معظم الشرور لا أساس له إلا في مخيلاتنا »

« لامينه »

« ليس في الحوادث ما يمكن أن نسميه بالمصائب ، بل كل ما هنالك أن بعض الحوادث نسيء استقبالها » .. هكذا يقول الكاتب الكبير « موريس مترلينك » .. فلتترقب بانتباه الحادث الذى يعرض لك في حياتك ، فإذا تبينت ما يحمله من خير ، فان الحادث يصير عنصرا مفيدا لك . وهذا يذكرنى بقصة صغيرة أو مثل أضربه لك : سيدة تنتظر دورها في عيادة طبيب ، وسرعان ما يتولاه القلق بعد انتظار عشرين دقيقة ..

وفي الحجرة مريض آخر ينتظر دوره مثلها ، وعلى شففتيه ابتسامة سببها قلق السيدة الأولى ! وبعد مرور خمس وعشرين دقيقة أخرى ، تقوم السيدة المقلقة تلعن الطبيب ، وإذا بالمريض الباسم يقول لها ضاحكا : « سيديتى .. إنك تلعنين هذا الطبيب ، وكان الواجب أن تدعى له بالخير ، لأنه سيعلمك كيف تكونين صبوراً ! » .. فإذا بالسيدة تبتسم وتجلس في مكانها ! .. نعم ، ان الحوادث تنطوى دائما على شيء من الخير ، وكل إنسان يستطيع أن يفيد منها ، متى كان بعيد النظر .

تعلم كيف تخضع الحوادث لفكرتك الخاصة ، لأن هذا هو سبيل الإنسان إلى الإبقاء على نفسه ، ولأن إبقاء الإنسان على نفسه ، في حدود ما يعتقد ، هو الطريق الوحيد لتحقيق شخصيته . استقبل الحوادث في هدوء ، ولا تجعل للوسواس ، واليأس ، والجبن ، إلى نفسك سبيلا ، بحجة أن الحوادث لا تحقق لك ما تريد ! .. يقول « ابيكسيت » : « على الإنسان وحده أن يجعل من الحوادث معينا له ! » .. فلا تقلق نفسك بها سيحدث في الغد ، إذ ماذا يهمك ما سيقع غدا ما دمت ستحسن استقباله ، بحكمته ؟ فالعبرة في اللعب ليست بالورق الحسن الذى فى يد اللاعب ، بل بالورق الرديء الذى يحسن اللعب به !

ولقد علمنا القدماء أن السعادة تأتى ، أول ما تأتى ، من دخيلة نفس الإنسان ، ومن ثم علينا نحن أن نبحث عن هذه السعادة الكامنة فى نفوسنا ، مستغلين — لتحقيقها ! — الحوادث التى تصادفنا !



٦ - كن نافعا للآخرين

« ازرع الاحسان ، تحصد السعادة ! »

إليك أيضا إحدى الحكم التى تعبر عن عنصر من أقوى عناصر التفاؤل والنجاح ، ألا وهى : « كن نافعا لبنى جنسك .. لا تكن أنانيا .. كن خيرا .. كن صاحب مروءة مع الغير .. كن كريم الخلق »

أما من يظن أنه أوسع حيلة من غيره ، فعلى أن نسدى له النصح بأن يترك الناس ينتفعون بمواهبه ومزاياه ، ولنقل له : « كن (الكمثرى) التى يسيل لها اللعاب ، وأترك لغيرك أن يزيل قشرها » . أنه إن فعل ذلك ، فلن يتهم بقصر النظر أو بعدم الفطنة ، لأن كل من تضىء نفسه بقبس من حسن الإدراك والعواطف الطيبة والسخاء ، يمكنه دائما أن يهتدى إلى مواطن الخبث والخسة والخيانة ، فيتجنبها ! ..

ولا شيء يضيق أفق تفكيرك أكثر من الحسد الذى يجلب السأم ، والمرض ! .. إنه يفسد روحك ، بل ويعدمها ! .. وإذن ، ما الفرق بين الشخص الذى يحسد غيره ، وذلك الذى يبادل الآخرين محبتهم ويعطف عليهم بكل قلبه ؟ ! .. إن الأخير يحس بأن جزءا من السعادة التى تنير نفوسهم تنعكس على نفسه ، وبذلك يزداد تفاؤله .. والخير كل الخير ، لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الآخرين ، دون أن يتقاضى مقابلا لهذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التى يستشعرها ، والمستمدة من عرفان الغير بالجميل !

وعندما يذكر أحد زملائك شرا عن جاره ، فانك تتبين — إذا ما كشفت قليلا عن دخيلة نفسه — أنه إنما فعل ذلك بدافع

الغيرة منه ! فاذا ما تعمقت ووصلت إلى منطقة اللاشعور في نفسه ، فانك قد تجد انه لا يحمل له إلا كل اعجاب واجلال . ومن هنا ينبغي ان نبذل مجهودا كبيرا في إزالة الخلاف بينهما . فاذا نجحت ، فما أعظم السرور الذي يغمرك ، لكونك ربطت بين قلبين متنافرين ، وقربت بين نفسيين متخاصمتين ! .. وماذا تنتظر من جزاء أجمل من هذا ؟ .. ان قلبك يرق ، وتفيض بالفرح نفسك ! .. ولا تنس أن الرجل الخدوم ، العطوف ، يجد من يخدمه في أي مكان يحل فيه ، اعترافا بجميله وخدماته للآخرين !

وثمة مثل رائع على هذا العرفان ، استخرجه من أخلاق الطبيب الجراح « لارى » الذي رافق نابليون في حملته على روسيا ! فقد قال عنه الامبراطور في إحدى المناسبات : انه أفضل رجل عرفه ! .. حتى لقد اعتبره الامبراطور مثالا أعلى في الأخلاق . وما ذلك إلا لأن « لارى » لم يكن ليتردد مطلقا — وسط نيران المدافع — في أن يخف لمساعدة الجرحى والمصابين ! وقد سماه الجنود بـ « أبيهم » . وإليك ما فعلوه من أجله ، وقت انسحاب الجيش الفرنسي من روسيا ، وقد وصفه هو في خطاب إلى زوجته : « في وسط الجيش وعلى الاخص وسط الحرس الامبراطوري ، كان من المستحيل أن اهلك ! .. اني أدین للجنود بوجودي ، فغلق أحاط بي البعض لا تقاذى حين حاصرني جنود القوزاق ، وكدت أقتل أو أقع في الأسر ! .. بينما سارع البعض الآخر إلى نجدتي عندما تركتني القوات وسقطت وسط الثلوج . وآخرون أعطوني ما لديهم من غذاء عندما شاهدوني أعانى ويلات الجوع . وأخيرا حضرت إلى معسكرهم ، فاذا بكل منهم يخلى لى مكانه ! »

هنا ، تبرز أجلى صورة لشعور الاعتراف بالجميل .. وقد احتفظ هذا الجراح الكبير ، فى كل مناسبة بمزاج طيب لم يتزعزع بفضل أخلاقه النبيلة !

إن الشخص المتفائل ، الشجاع ، يطرق أبواب الخير أينما ذهب . ولن يقابل فى أى مكان ، إلا بابتسامات العرفان ، وبعطف ملتهب ، ممن يحملون فى نفوسهم حب الخير ، والرغبة فى أن يكونوا نافعين !

وبذلك يزداد تفاؤله .. والخير كل الخير ، لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الآخرين ، دون أن يتقاضى مقابلا لهذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التى يستشعرها ، والمستمدة من عرفان الغير بالجميل !

٧ - تجمل بالإيمان ، لتصفو نفسك

« يجب أن نؤمن بالخير لنستطيع فعله »

« دى بونالد »

من الأموال الماثورة التى تكشف لنا عن خاصية أخرى من خواص التفاؤل ، هذا القول : « أن فلانا له قلب عامر بالإيمان » .. والواقع أن أقوى صفة من الصفات الخلقية هى الإيمان . وما الإيمان ، والثقة ، والأمل ، إلا صفات النفس الطيبة . والذين لا تنطوى نفوسهم على حب المثل العليا ، لن يذوقوا لها طعما مهما يبتلوا فى سبيل الحصول عليها ، لأن الشيء الذى يراه الإنسان حسنا ، إنما يستمد حسنه من نفس الناظر إليه ، ومن طريقة تفكيره فيه ! .. ويقول « ريمى دى جورمون » : إن الإيمان ضرورى للشاعر كما هو ضرورى

لرجل الدين . والمؤمن في غير حاجة إلى عينين مبصرتين ، ليرى بهما جمال ما يعتقد هو في قرارة نفسه أنه حسن وجميل « ! كثيرا ما قابلت أناسا يبدو أنهم لا يهتمون بشيء ولا يتحركون لشيء ، حتى لو وقفوا أمام أجمل الأشياء أو شاهدوا عملا من أعمال البطولة أو المجد ! فاذا ما ذهبت بهم إلى ريف جميل ، أو وجهت نظرهم إلى جمال الغروب ، أو إلى جبل غطاء الثلج ، لما تحركوا !.. أن نفوسهم لا تكن أى حب للمثل الأعلى ، وأن قلوبهم الثلجة لتستحق كل اشفاق !.. أنهم يعبرون طريق الحياة دون هزة فرح !.. لا يحركهم ، ولا يشغل بالهم ، سوى مصالحهم المادية ، فحب الذات يسيطر عليهم ، ويعميهم عن وجود الغير !.. قد تظن أنهم سعداء ؟!.. لا .. إذ أن قلوبهم دائمة الاضطراب ، خشية أن يفقدوا ما تملكه أيديهم ، ومن ثم فهم لا يسعون إلى تحقيق ما يصبون إليه !.. هذه المخلوقات الانانية ، لا يمكن أن تسعد بمزاج طيب ، ما دامت تنظر إلى الآخرين بعين الشك والقلق !

وقد صور « مولير » هؤلاء — في روايته « البخيل » — بأنهم يعتقدون أن العالم كله يتأمر على ثرواتهم وسعادتهم !.. إلا ما أبعد هذه الكائنات التي تعيش عالمة على المجتمع ، ما أبعداها عن التفاؤل ، وعن الظفر بعطف الآخرين وحبهم !.. ولا غرو ، فإن قلب الانانى لا يخفق بحب الآخرين ، ولسانه لا ينطق بكلمة محبة ، الأمر الذى ينفر الناس منه ، ويجعله في مغزل عنهم ، فيناون بأنفسهم ، معرضين عنه ، يوم يشعر بالحاجة اليهم ! وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يبادل الناس الود

والمحبة ، غفى كل ظرف ، وفى كل مناسبة ، يستطيع أن يعتمد عليهم اعتمادا تاما ، وهذا ما تمنحه له محبة الآخرين ، وما يجلبه له الفرح ، والركة التى لا تفارقه ، إذ يحمل بين جنبيه نفسا مضيئة تبعث النشاط ، ويوقظها دائما تفاؤل لا يعرف العثرة ، ومزاج طيب لا يتغير !

٨ - الإرادة . . والخيال

« حين يكون المرء لنفسه عاداته ،

فهو ينسج رداء مستقبله بيديه »

وهاتان القوتان ، تكمل إحداها الأخرى ، وتتعاونان تعاوناً مشتركاً . وهاتان القوتان هما : الخيال والإرادة . وقد شرح « اميل كويه » هذه المسألة العملية بقوله : « عندما تتصارع هاتان القوتان ، فان الفوز يكتب للخيال دائما » . . . وليس لاي مفائل غنى عنها ، ولكن من الواجب الا يسئ استخدامهما . ولا يمكن أن تظهر لتطبيق الإيحاء الذاتى أهمية كما تظهر هنا . ولقد أشرنا من قبل إلى ذلك « الكائن الحقيقى » الذى يعمل خارج حدود الشعور ، وهو ما يسمى بـ « اللاشعور » . هذا الكائن الذى لا تخمد له جذوة فى أعماق نفوسنا له مهمة كبرى لا يدرك مدى أهميتها أكثر الناس . فهذا « اللاشعور » هو ذاتك الحقيقية . وحين تسئ استخدام هذه القوة ، تلحق أكبر الأذى بنفسك ! فان هذه الذات تسجل — ودون علمك — مئات الوقائع ، والحوادث ، والاقوال التى يفوت عليك معناها . وهى ، إذا ما أحسن توجيهها ، أمكنها أن تميد إليك ما تفقده من صحة وسرور ، ولكن ، ينبغى أن تؤمن أولا بوجودها ، وأن تملك الصبر فى توجيه الأوامر إليها !

خذ مثلا الدور الذي يلعبه اللاشعور فيك قبل ان تنام .. استعرض حديثا تريد ان تحفظه عن ظهر قلب . وسترى في اليوم التالي عندما تستيقظ ، أنك تعرفه تماما . وإذن ، فهناك « شيء » قد عمل أثناء نومك .. هذا الشيء هو « اللاشعور » !

وهناك ما هو أكثر من ذلك : إذا عرض عليك موضوع شائك في حالة اليقظة ، ولم تهتد إلى حل له ، فما عليك إلا أن تحيله على « العامل الخفي » .. أى اللاشعور . وفي يوم ما ، ستجد نفسك أمام الحل الصحيح لهذه المسألة الصعبة وغالبا ما يكون ذلك في وقت لا تفكر خلاله فيها . وهكذا تتعدد الأدلة والقرائن، على عمل هذا الكائن السحري الذي لا يهيم فقط على وظائف جسمك المختلفة ، كالدورة الدموية والهضم ، بل يهتم أيضا بالخواطر التي تبعثها إليه ذاتك الشعورية .

ولعل من السهل الآن ان ندرك المعونة ذات القيمة القصوى، التي يقدمها لك اللاشعور ، في تطور أفكارك المتفائلة ، وكل التغيرات التي يمكن أن تصيب كيائك تبعا للأوامر والتوجيهات الشعورية التي توجهها إليه ! .. فهنا يلعب الخيال دوره بكلمة « استطيع » والإرادة بكلمة « أريد » ! .. ان العالم بأسره لا يعرف مستحيلا ، في حدود المعقول ! .. وتوجد وسيلة نفسية ينبغي أن نعرفها ، تجمع بين الخيال والإرادة ، كأداة واحدة للعمل . ففي الوقت الذي تقول فيه « أريد » ينبغي أن تتخيل على أية صورة ترغب في تحقيق هذا الذي تريده ! .. ومن ثم فالخيال هو الذي يتدخل ، ويجعلك في النهاية تكسب القضية وتحقق ما تريد .

ويجب ألا نهمل نقطة الابتداء في هذا الموضوع ، إذ علينا أن نركز جميع قوانا النفسية لتحقيق ما نريد ، على ألا نقيم وزنا لكل ما يوجه إلينا من الملاحظات الساخرة ، أو الإرشادات والنصائح التي تعوق هذا الغرض . ولتدرك أن عليك وحدك أن تقوى درع مقاومتك ، لتتحطم عليه تلك النصائح التي تضعف وثباتك وتعدم قواك ! .. فعليك أن تحتفى أذن بهاتين القوتين : الإرادة والخيال .. ولا تتوان في بذل كل مجهود بمساعدة اللاشعور ، الذى يترقب منك أن توحى إليه بخواطر الشباب البهيجة ، وحماسه ، مع وثوقك بأنه سيجيب ما تطلب منه . وسوف تدهش يوما ما ، عندما تلمس في نفسك التغيرات التى تحدث نتيجة لذلك !

الم تصادف أشخاصا تدهم بنصائح التفاؤل ، فيجيبونك قائلين : « ليس هذا من طبيعتنا » ؟! .. لشد ما أرشى لهؤلاء القوم ! .. كم كانت نياتهم حسنة ، حين اعتقدوا أنه من العبث أن يقاوموا الصفات الوراثية الكامنة فيهم ، ومن ثم تعين عليهم أن يقبلوا ما يمليه القدر عليهم ! .. لا شك أنها فكرة مريحة تعنى الإنسان من أن يخطو خطوة واحدة نحو الكمال بوسائله الخاصة ! .. وهؤلاء الناس ، إذ يأبون أن يتعمقوا في دراسة أنفسهم ليتبينوا مصادر التطور الكامنة فيهم ، بفضل قوى النفس غير المحدودة ، انما ينسون أو يتناسون أن أكبر دافع في اعتداد الشخص بنفسه ، هو أن يخلق منها ما يريد أن تكون عليه !

إن الأيام الجميلة تتبعك ، لأنك أنت الذى تخلقها ، وتخلق من الدنيا الصورة التى تتخيلها ! .. وإن نفسك لتفيض بالتفاؤل

الذى تكنه ، وأنتك على استعداد لأن تهب من نفسك نفوسا للآخرين ، وأن لديك ، نحو زملائك ، هذا التسامح العظيم الذى يدعوك إلى أن تشفق عليهم لا أن تلومهم أو توبخهم ، وأنتك على استعداد لأن تقدم لهم الخدمات ، وأن تحبهم ، وأن تبغى لهم السعادة . . هذا النوع من الكمال ، فى استطاعة المتفائل أن يحصل عليه بالإرادة ، والخيال ، واللاشعور . وهو فى الوقت نفسه سر سلامة الجسم والروح .

• • • وفى نهاية المطاف

أذكر هذه الوصايا العشر :

- أرسم لنفسك برنامجا صباح كل يوم ، وحاسب نفسك عليه فى المساء .
- اتخذ العمل المتواصل شعارا لك ، وأقبل عليه بنفس مفتوحة .
- أنظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة ، وجرّد نفسك من كل خبث .
- حافظ على حيوية جسمك ، لتؤدى أعضاؤك وظائفها الطبيعية .
- ثق بنفسك ، وثق بالآخرين ، وتخلص من الشك القاتل .
- كن نافعا للآخرين ، ومحبا وخدميا لهم ، عطوفا عليهم .

● جاهد في التوفيق بين نفسوس فرقت بينها الخلافات والاحتقاد .

● اتخذ من إرادتك وخيالك ، وعقلك الباطن ، أسلحة في كفاحك .

● استقبل الحوادث في هدوء ، وسخرها لخدمة مقاصدك .

● ● ولتؤمن :

● أن الحياة مجموعة ابتسامات

٤٣٧٩

رقم الإيداع :

٩٧٧ — ١٦٣ — ٨٠ — ٦

الطبعة العربية الحديثة

٨ شارع ٤٧ بالنقطة الصناعية بالعباسية

تليفون : ٨٢٦٢٨٠ القاهرة



مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزي القارئ ..

في الكتابين ٢٦ و ٢٧ من الإصدار الجديد لسلاسل (كتابي)، قدمت لك الجزئين الأول والثاني من مجموعة موضوعات علم النفس العملي، المبسط، البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية البحتة في هذا المجال، فقرات معي فيها الموضوعات التالية: ★ تعلم كيف تسترخي ★ غزو السعادة، للعالم الكبير برتراند راسل ★ كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد ★ مركب النقص والعقد النفسية ★ الانتصار على الخوف ★ دنيا الحب والسعادة للكاتب الألماني الأشهر «إميل لودفيج» ★ كيف تقهر «مرض الخجل» ★ هل هناك «صداقة» بين رجل وامرأة؟ ★ أيهما أقون في المرأة: الأمومة، أم غريزة الجنس ★ هل للسعادة صلة بالفضيلة؟ ★ المتعة الحسية وشهوة السلطان ★ السعادة في الألم والعذاب ★ الإيحاء الذاتي: أكد نفسك أنك ناجح!

واليوم أقدم لك في هذا الجزء الثالث من هذه المجموعة الموضوعات النفسية التالية: ★ عش بحكمة تعيش سليماً ★ ٢٧ سؤالاً وأجوبتها: في الحب، والزواج، والأسرة، الرغبة في الحياة. للعالم النفساني «أرنولد هتشنكر» ★ كن متفانلاً، للدكتور فيكتور بوشيه .. إلخ .. إلخ. وفي الأعداد القادمة تقرأ حتى من مجموعة الموضوعات النفسية ما يلي:

★ زواج الحب، للعالمين د. آدمز و د. باكار ★ أتح لعقلك حياة جديدة، للعالمين النفسيين هاري ودونارو أوفرستريت ★ الجنس الآخر، للأخصائية النفسية «نيينا فيرويل» ★ نحو رجولة وشباب دانمين، للعالم الكبير «بول دي كرويف» ★ فن الحب، للمفكر الروماني الخالد «أوفيد»! ★ كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة، للعالم النفساني «جورج كيندي» ★ رسالة في الحب الأخوي للحكيم الإغريق «بلوتارك» .. إلخ .. إلخ.

علمي مراد

١٥٠



Bibliotheca Alexandrina



0401808

